叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 轻松成为烹饪高手！(gel It! Easy Ways To Be A Spectacular Cook) 000001

2. 轻松成为烹饪高手！(gel It! Easy Ways To Be A Spectacular Cook) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

轻松成为烹饪高手！(Gel It! Easy Ways to be a Spectacular Cook)

[dʒel][ˌaɪ ˈtiː] !
gel **it** **!**
凝胶 它 !

涂上凝胶!

['iːzi] [weɪz] [tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ][spekˈtækjələ(r)] [kʊk]
easy **ways** **to** **be** **a** **spectacular** **cook**
简单的 方式 到 是 一个 壮观的 厨师

轻松成为烹饪高手的秘诀

[njuː] - - ['mɪnɪt] [dʒel]
new **30** **-** **minute** **gel**
新的 - - 分钟 凝胶

新型30分钟凝胶

[dʒelz][klɪə(r)][ænd; ənd]['eəri]
gels **clear** **and** **airy**
凝胶 清除 和 轻盈的

凝胶清澈透气

[dɪˈzaɪn] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] : [meɪn] ['dɪʃɪz] • ['sælədz][ænd; ənd] [dɪˈzɜːts]
design **your** **own** **:** **main** **dishes** **•** **salads** **and** **desserts**
设计 你的 自己的 : 主要的 菜肴 • 沙拉 和 甜点

自选菜品：主菜、沙拉和甜点

['pɑːti] [snæks] ['eni] [deɪ]
party **snacks** **any** **day**
派对 零食 任何 天

派对小吃，随时都行

['daɪət][ænd; ənd] ['bjuːti] [tɪps]
diet **and** **beauty** **tips**
饮食 和 美丽 尖端

饮食和美容秘诀

[ə; eɪ] ['mɒd(ə)n] [gaɪd] [tuː; tə] [ˌdʒeləˈtiːn] ['kʊkəri]
A **MODERN** **GUIDE** **TO** **GELATINE** **COOKERY**
一个 现代的 指导 到 明胶 烹饪

现代明胶烹饪指南

[ˌedʒuˈkeɪʃən(ə)l] [dept] .
EDUCATIONAL **DEPT** **.**
教育 部门 .

教育部门

[nɒks] [ˌdʒeləˈtiːn] , [ɪŋk] .
KNOX **GELATINE** **,** **INC** **.**
诺克斯 明胶 , 公司 .

诺克斯明胶公司

['dʒɔnztaun] , [en] . [waɪ] . [ˌtuːˈtuː]
JOHNSTOWN **,** **N** **.** **Y** **.** **2**
约翰斯敦 , N . 是 . 2

纽约州约翰斯敦2

[dʒel][ˌaɪ ˈtiː] !
gel **it** **!**
凝胶 它 !

涂上凝胶!

[ɪn] [staɪl]
in **style**
在 风格

以时尚的方式

[hɪə(r)][ɪz][jɔː(r); jə(r)] [gaɪd] [tuː; tə] [njuː] [staɪl] [ɪn] [ˈkʊkɪŋ] , [ˈædɪŋ] [fɔːm] [tuː; tə] [ˈdɪʃɪz] ,
Here **is** **your** **guide** **to** **new** **style** **in** **cooking** **,** **adding** **form** **to** **dishes** **,**
这里 是 你的 指导 到 新的 风格 在 烹饪 , 添加 形式 到 菜肴 ,

这里为你提供一份烹饪新风格的指南，教你如何为菜肴增添美感。

[ˈsetɪŋ] [ɒf] [ˈfleɪvəz] , [kˈʌləz] [ænd; ənd] [ˈtekstʃər] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] [teɪst] — [ænd; ənd][ɪn] [njuː] [kwɪk]
setting **off** **flavors** **,** **colors** **and** **textures** **to** **your** **taste** **—** **and** **in** **new** **quick**
环境 离开 口味 , 颜色 和 纹理 到 你的 品尝 — 和 在 新的 快的
[taɪm] , [tuː] .
time **,** **too** **.**
时间 , 也 .

根据您的口味，快速呈现各种口味、颜色和质地。

[əˈmeɪzɪŋ] ?
Amazing **?**
惊人的 ?

惊人的?

[riːd] [ɒn] .
Read **on** **.**
读 在 .

请继续阅读。

[jʊl] [faɪnd] [ˈiːzi] [weɪz] [tuː; tə] [tʃɪl] [ə; eɪ] [ˈʃeɪpli] [ˈsæləd] , “ [beɪk] ” [ə; eɪ] [ˈhænsəm] [rɪˈfrɪdʒəreɪtə(r)]
You'll **find** **easy** **ways** **to** **chill** **a** **shapely** **salad** **,** **“** **bake** **”** **a** **handsome** **refrigerator**
你会 寻找 简单的 方式 到 寒意 一个 优美 沙拉 , “ 烤 ” 一个 英俊的 冰箱
[keɪk] [ɔː(r)][paɪ] ,
cake **or** **pie** **,**
蛋糕 或者 馅饼 ,

你会发现一些简单的方法，可以制作出形状优美的沙拉，或者“烘焙”出漂亮的冰箱蛋糕或馅饼。

[məʊld][ə; eɪ][spekˈtækjələ(r)] [dɪˈzɜːt] [ɔː(r)] [hiːp] [ˌaɪ ˈtiː] [haɪ] [ɪn][ə; eɪ] [ˈsɜːvɪŋ] [dɪʃ] .
mold **a** **spectacular** **dessert** **or** **heap** **it** **high** **in** **a** **serving** **dish** **.**
模具 一个 壮观的 甜点 或者 堆 它 高的 在 一个 服务 盘子 .

可以做成造型精美的甜点，也可以把它堆放在盛菜盘里。

[æz; əz][juː; jʊ] [kʊk] [jɔː(r); jə(r)] [wei] [θruː] [ðiːz] [ˈpeɪdʒɪz] ,
As **you** **cook** **your** **way** **through** **these** **pages** **,**
作为 你 厨师 你的 方式 通过 这些 页面 ,

当你一边翻阅这些页面一边烹饪时，

[jʊl] [faɪnd] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv] [ˈmɑːstəd] [mɔː(r)][ðæn; ðən][wʌn] [dɪʃ] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] .
you'll **find** **that** **you** **have** **mastered** **more** **than** **one** **dish** **at** **a** **time** **.**
你会 寻找 那 你 有 精通 更多的 比 一 盘子 在 一个 时间 .

你会发现自己一次就能掌握不止一道菜的做法。

[ðiːz] [ˈresəpɪz][ɑː(r); ə(r)] [ˈpætənz] [æz; əz] [kənˈviːniənt] [æz; əz][ə; eɪ][ˈbeɪsɪk] [dres] ; [juː; jʊ][kæn; kən] [ˈveəri]
These **recipes** **are** **patterns** **as** **convenient** **as** **a** **basic** **dress** **;** **you** **can** **vary**
这些 食谱 是 图案 作为 方便的 作为 一个 基本的 裙子 ; 你 能 各不相同
[ðem; ðəm][jɔː(r); jə(r)][ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] [wei] .
them **your** **individual** **way** **.**
他们 你的 个人 方式 .

这些食谱就像基本款连衣裙一样方便，你可以根据自己的喜好进行调整。

[tʃuːz] [ðə; ðɪ] [fuːdz] [ænd; ənd] ['fleɪvəz] [juː; jʊ][prɪ'fɜː(r)][ɔː(r)][hæv; həv][ɒn][hænd] , [ænd; ənd][dʒel]

Choose	the	foods	and	flavors	you	prefer	or	have	on	hand	,	and	gel
选择	这	食物	和	口味	你	更喜欢	或者	有	在	手	,	和	凝胶

[ðem; ðəm][ɪn] [staɪl] — [jɔː(r); jə(r)] [staɪl] .

them	in	style	—	your	style	.
他们	在	风格	—	你的	风格	.

选择你喜欢的或手边有的食物和口味，并以你自己的风格将它们融合在一起。

[wɒt] [ɪz][ˌdʒelə'tiːn] ?

What	is	gelatine	?
什么	是	明胶	?

什么是明胶?

[ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn][ɪz] ['kʌlələs] , ['əʊdələs] , [ænd; ənd] ['teɪstləs] .

Unflavored	gelatine	is	colorless	,	odorless	,	and	tasteless	.
无味	明胶	是	无色	,	无味	,	和	无味	.

无味明胶是无色、无味、无臭的。

[nɒks] [ˌdʒelə'tiːn][ɪz][ə; eɪ]['grænjʊleɪtɪd]['prəʊtiːn] ['sʌbstəns] [dɪ'raɪvd] [frɒm; frəm][ðə; ðɪ] [lɒŋ] [bəʊnz][ɒv; əv]

Knox	Gelatine	is	a	granulated	protein	substance	derived	from	the	long	bones	of
诺克斯	明胶	是	一个	颗粒状	蛋白质	物质	衍生的	从	这	长的	骨头	的

['kæt(ə)l] .

cattle	.
牛	.

诺克斯明胶是一种从牛长骨中提取的颗粒状蛋白质物质。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][pjʊə(r)]['prəʊtiːn] [kən'sɪstɪŋ] [ɒv; əv] - [ə'miːnəʊ]['æsɪd] . . . [ə'mʌŋ] [ðem; ðəm]['sɛvən][aʊt][ɒv; əv]

It	is	pure	protein	consisting	of	17	amino	acids	.	.	.	among	them	7	out	of
它	是	纯的	蛋白质	由	的	-	氨基酸	酸	.	.	.	之中	他们	7	出去	的

[ðə; ðɪ][eɪt] [ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə] [gʊd] ['daɪət] .

the	8	essential	to	good	diet	.
这	8	基本的	到	好的	饮食	.

它是由17种氨基酸组成的纯蛋白质.....其中包括8种必需氨基酸中的7种。

([kə'mɜːʃəli] ['fleɪvəd] [ˌdʒelə'tiːn] , [ɒn][ðə; ðɪ]['ʌðə(r)][hænd] , [kən'sɪst; 'kɒnsɪst][ɒv; əv] ⅞ ['ʃʊgə(r)]

(	Commercially	flavored	gelatines	,	on	the	other	hand	,	consist	of	⅞	sugar
(	商业上	调味	明胶	,	在	这	其他	手	,	由	的	⅞	糖

[ænd; ənd] [f'leɪvərɪŋz] [ænd; ənd]['əʊnli] ⅛ [ˌdʒelə'tiːn] .)

and	flavorings	and	only	⅛	gelatine	.	)
和	调味料	和	仅有的	⅛	明胶	.	)

（而市售调味明胶则由 7/8 的糖和调味剂以及仅 1/8 的明胶组成。）

[ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn] [teɪks] [ɒn][ðə; ðɪ] ['fleɪvəz] [ænd; ənd] [k'ʌləz] [juː; jʊ] [tʃuːz] , [wen] [kəm'baɪnd][ɪn]

Unflavored	gelatine	takes	on	the	flavors	and	colors	you	choose	,	when	combined	in
无味	明胶	需要	在	这	口味	和	颜色	你	选择	,	什么时候	合并	在

['dɪʃɪz] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] [teɪst] .

dishes	to	your	taste	.
菜肴	到	你的	品尝	.

无味明胶可以根据您的口味，与其他食材混合烹制菜肴，吸收您选择的味道和颜色。

[fɔː(r); fə(r)]['ekstrə] [staɪl] [ɪn][ə; eɪ] [dɪʃ] , [dʒel][ˌaɪ 'tiː] !

For	extra	style	in	a	dish	,	gel	it	!
为了	额外的	风格	在	一个	盘子	,	凝胶	它	!

想让菜肴更有格调？那就加点凝胶吧!

[njuː] - - ['mɪnɪt] [dʒel] !

new	30	-	minute	gel	!
新的	-	-	分钟	凝胶	!

全新30分钟速效凝胶!

[naʊ] [juː; jʊ][kæn; kən] [kʊk] [ðə; ði]['mɒd(ə)n] [wei] — [fɑːst] ! — [wɪð] [ˌdʒelə'tiːn] .

Now	you	can	cook	the	modern	way	—	fast	!	—	with	gelatine	.
现在	你	能	厨师	这	现代的	方式	—	快速地	!	—	和	明胶	.

现在你可以用明胶快速地进行现代烹饪!

[ðə; ði] [njuː] [kwɪk] - [dʒel] ['meθəd] [teɪks] [əd'vɑːntɪdʒ] [ɒv; əv]['mɒd(ə)n] [rɪˌfrɪdʒə'reɪʃn] [ænd; ənd] [fuːd] ['prɒdʌkts] ,

The	new	quick	-	gel	method	takes	advantage	of	modern	refrigeration	and	food	products	,
这	新的	快的	-	凝胶	方法	需要	优势	的	现代的	冷藏	和	食物	产品	,

这种新型快速凝胶法利用了现代冷藏技术和食品原料。

[tuː; tə][prɪ'peə(r)][ˌdʒelə'tiːn] ['dɪʃɪz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] ['redi] [tuː; tə] [sɜːv] ['mɪnɪts] ['ɑːftə(r)][juː; jʊ][stɜː(r)] [ðem; ðəm][tə'geðə(r)] !

to	prepare	gelatine	dishes	that	are	ready	to	serve	minutes	after	you	stir	them	together	!
到	准备	明胶	菜肴	那	是	准备好	到	服务	分钟	后	你	搅拌	他们	一起	!

只需将所有材料搅拌均匀，几分钟后即可制作出美味的明胶菜肴!

['ɑːftə(r)][ˌdʒelə'tiːn][ɪz] ['sɔfənd] , [ðen] [dɪ'zɒlvd] [ɪn][hɒt]['lɪkwɪd] , [ˌeɪ diː 'diː]['frəʊz(ə)n][dʒuːs] , [fruːts][ɔː(r)] [suːps] ,

After	gelatine	is	softened	,	then	dissolved	in	hot	liquid	,	add	frozen	juices	,	fruits	or	soups	,
后	明胶	是	软化	,	然后	溶解	在	热的	液体	,	添加	冷冻	果汁	,	水果	或者	汤	,

将明胶软化后，溶于热液体中，然后加入冷冻果汁、水果或汤。

[aɪs] [kriːm] [ɔː(r)][aɪs][kjuːbz][æz; əz][pɑːt][ɒv; əv][ðə; ði]['lɪkwɪd] .

ice	cream	or	ice	cubes	as	part	of	the	liquid	.
冰	奶油	或者	冰	立方体	作为	部分	的	这	液体	.

液体中可以加入冰淇淋或冰块。

[ðə; ði]['frəʊz(ə)n] [fuːd] [ɔː(r)][kjuːbz] [wɪl] [melt][ænd; ənd] [kwɪk] - [tʃɪl] [ðə; ði][ˌdʒelə'tiːn] ,

The	frozen	food	or	cubes	will	melt	and	quick	-	chill	the	gelatine	,
这	冷冻	食物	或者	立方体	将要	熔化	和	快的	-	寒意	这	明胶	,

冷冻食品或冰块会融化并快速冷却明胶。

[rɪ'zʌltɪŋ] [ɪn][dʒelz] [wɪ'ðɪn] [hɑːf][æn; ən]['aʊə(r)] !

resulting	in	gels	within	half	an	hour	!
结果	在	凝胶	之内	一半	一个	小时	!

半小时内即可形成凝胶!

[jʊl] [faɪnd] [njuː] [kwɪk] - [dʒel]['resəpɪz] [θruː'aʊt] [ðɪs] ['bʊklət] .

You'll	find	new	quick	-	gel	recipes	throughout	this	booklet	.
你会	寻找	新的	快的	-	凝胶	食谱	自始至终	这	小册子	.

你会在这本小册子里找到新的速溶凝胶配方。

- ['kɒntents]
- **contents**
- 内容

· 内容

['iːzi] [gaɪd] [tuː; tə][dʒel] cookery3

easy	guide	to	gel	cookery3
简单的	指导	到	凝胶	cookery3

凝胶烹饪简易指南3

[dʒelz][klɪə(r)][ænd; ənd] airy4

gels	clear	and	airy4
凝胶	清除	和	airy4

凝胶清澈透气4

[dɪ'zɜːt] magic5 - [eit]
dessert magic5 - 8
甜点 magic5 - 8

甜点魔法5-8

[ʃeɪp] [ə; eɪ] [miːl] ([meɪn] ['dɪʃɪz]) [naɪn] - -
shape a meal (main dishes) 9 - 10
形状 一个 一顿饭 (主要的 菜肴) 9 - -

组成一顿饭（主菜）9-10

['sælədz] ahead11 - -
salads ahead11 - 13
沙拉 ahead11 - -

沙拉提前11-13

['pɑːti] [snæks] ['eni] day14
party snacks any day14
派对 零食 任何 day14

派对零食随时都有14

['daiətə] - tips15
dieters ' tips15
节食者 - tips15

节食者的秘诀15

[ðə; ði] [nɒks] drink163
the Knox drink163
这 诺克斯 drink163

诺克斯饮料163

['iːzi] [gaɪd] [tuː; tə][dʒel] ['kʊkəri]
easy guide to gel cookery
简单的 指导 到 凝胶 烹饪

凝胶烹饪简易指南

['kʊkɪŋ] [wɪð] [ˌdʒelə'tiːn][ɪz][æz; əz] ['iːzi] [æz; əz][wʌn] - [ˌtuː'tuː] - [θriː] .
cooking with gelatine is as easy as 1 - 2 - 3 .
烹饪 和 明胶 是 作为 简单的 作为 1 - 2 - 3 .

用明胶烹饪就像1-2-3一样简单。

[wʌn][æn; ən] ['envələʊp] [ɒv; əv][ˌdʒelə'tiːn] [wɪl] [dʒel][wʌn][paɪnt][ɒv; əv]['lɪkwɪd] .
1 An envelope of gelatine will gel 1 pint of liquid .
1 一个 信封 的 明胶 将要 凝胶 1 品脱 的 液体 .

1 包明胶可使 1 品脱液体凝固。

[fɜːst] , [tʃuːz] [ðə; ði]['lɪkwɪd][juː; jʊ] [wɪl] [juːz] — ['wɔːtə(r)] , [dʒuːs] , [brɒθ] ,
First , choose the liquid you will use — water , juice , broth ,
第一的 , 选择 这 液体 你 将要 使用 — 水 , 汁 , 肉汤 ,

首先，选择你要使用的液体——水、果汁、肉汤，

[mɪlk] [ɔː(r)]['ʌðə(r)][æz; əz] ['dezɪgneɪtɪd] [ɪn]['resəpɪz] [wɪtʃ] ['fɒləʊ] .
milk or other as designated in recipes which follow .
牛奶 或者 其他 作为 指定的 在 食谱 哪个 跟随 .

牛奶或其他配料，具体请参考后续食谱。

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][frɒm; frəm][ðə; ði] ['envələʊp] ['əʊvə(r)] ½ [kʌp] [ɒv; əv][kəʊld]['lɪkwɪd][ænd; ənd][let][stænd]
Sprinkle gelatine from the envelope over ½ cup of cold liquid and let stand
撒 明胶 从 这 信封 超过 ½ 杯子 的 寒冷的 液体 和 让 站立
[ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [tuː; tə] ['sɒfn] .
a few minutes to soften .
一个 很少 分钟 到 软化 .

将明胶粉从包装袋中取出，撒在半杯冷液体上，静置几分钟使其软化。

[ɪf] ['ʃʊgə(r)][ɪz][tuː; tə][biː; bi] ['ædɪd] , [stɜː(r)]['ʃʊgə(r)] [wɪð] [ðə; ði][ˌdʒelə'tiːn][bɪ'fɔː(r)][juː; jʊ][bɪ'gɪn] .

If	sugar	is	to	be	added	,	stir	sugar	with	the	gelatine	before	you	begin	.
如果	糖	是	到	是	额外	,	搅拌	糖	和	这	明胶	前	你	开始	.

如果需要加糖，请在开始之前将糖与明胶搅拌均匀。

([ɪf] [wʌn] ['teɪblspuːn] [ɔː(r)][mɔː(r)][ɒv; əv]['ʃʊgə(r)][ɪz] ['ædɪd] ,

(	If	1	tablespoon	or	more	of	sugar	is	added	,
(	如果	1	汤匙	或者	更多的	的	糖	是	额外	,

（如果加入1汤匙或更多糖，

[ðə; ði][ˌdʒelə'tiːn] - ['ʃʊgə(r)]['mɪkstʃə(r)] [meɪ] [biː; bi] ['sɔfənd] [ænd; ənd] [dɪ'zɒlvd] [də'rektli] [ɪn][hɒt]['lɪkwɪd] .

the	gelatine	-	sugar	mixture	may	be	softened	and	dissolved	directly	in	hot	liquid	.
这	明胶	-	糖	混合物	可能	是	软化	和	溶解	直接地	在	热的	液体	.

)

)

)

明胶-糖混合物可软化后直接溶于热液体中。）

[ˌtuː'tuː][stɜː(r)] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn]['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [hiːt] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)][ɪz][klɪə(r)][ænd; ənd][ˌdʒelə'tiːn]

2	Stir	softened	gelatine	over	medium	heat	until	mixture	is	clear	and	gelatine
2	搅拌	软化	明胶	超过	中等的	热	直到	混合物	是	清除	和	明胶

[dɪ'zɒlvd] ,

dissolved	,
溶解	,

2. 将软化的明胶用中火搅拌，直到混合物变得清澈透明，明胶完全溶解。

[ə'baʊt] [ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] ['mɪnɪts] .

about	2	to	3	minutes	.
关于	2	到	3	分钟	.

大约2到3分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] ['lɪkwɪd][ɔː(r)] , [fɔː(r); fə(r)] [njuː] [kwɪk] - [dʒel]

Remove	from	heat	and	add	remaining	liquid	or	,	for	new	quick	-	gel
消除	从	热	和	添加	其余的	液体	或者	,	为了	新的	快的	-	凝胶

['meθəd] , [ˌeɪ diː 'diː]['frəʊz(ə)n][dʒuːs] , [fruːt] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

method	,	add	frozen	juice	,	fruit	,	etc	.
方法	,	添加	冷冻	汁	,	水果	,	ETC	.

从火上移开，加入剩余的液体；或者，对于新的快速凝胶法，加入冷冻果汁、水果等。

[θriː][pɔː(r)]['ɪntuː][məʊld][ɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] [dɪʃ] , [tʃɪl] [ʌn'tɪl] [set] .

3	Pour	into	mold	or	serving	dish	,	chill	until	set	.
3	倒	进入	模具	或者	服务	盘子	,	寒意	直到	放	.

3. 倒入模具或盛菜盘中，冷藏至凝固。

[ðɪs] [teɪks] [ˌtuː'tuː][tuː; tə][fɔː] ['aʊəz] ,

This	takes	2	to	4	hours	,
这	需要	2	到	4	小时	,

这需要2到4个小时，

[ɔː(r)] [meɪ] [biː; bi][kʌt] [daʊn] [tuː; tə] ½ ['aʊə(r)][ɔː(r)] [les] [wen] [meɪd] [ðə; ði] [njuː] [kwɪk] - [dʒel] [weɪ] .

or	may	be	cut	down	to	½	hour	or	less	when	made	the	new	quick	-	gel	way	.
或者	可能	是	切	向下	到	½	小时	或者	较少的	什么时候	制成	这	新的	快的	-	凝胶	方式	.

如果采用新的快速凝胶法制作，则时间可缩短至半小时或更短。

[smɔːlə(r)][məʊldz][set][fɑːstə(r)] . [fɔːr]

Smaller	molds	set	faster	.	4
较小的	模具	放	快点	.	4

较小的模具凝固速度更快。4

[dʒelz][klɪə(r)][ænd; ənd]['eəri]

gels	clear	and	airy
凝胶	清除	和	轻盈的

凝胶清澈透气

[wen] [ˌdʒelə'ti:n][ɪz] [dɪ'zɒlvd] [ɪn][ə; eɪ][klɪə(r)]['lɪkwɪd][ˌaɪ 'ti:] [meɪks] [ə; eɪ] ['ʃɪmərɪŋ] [klɪə(r)][dʒel] , [wɪð]

When	gelatine	is	dissolved	in	a	clear	liquid	it	makes	a	shimmering	clear	gel	,	with
什么时候	明胶	是	溶解	在	一个	清除	液体	它	制作	一个	闪闪发光	清除	凝胶	,	和

[smu:ð] ['tekstʃə(r)] .

smooth	texture	.
光滑的	质地	.

明胶溶于透明液体中会形成闪闪发光的透明凝胶，质地光滑。

[dʒelz][ɑ:(r); ə(r)] [dɪ'lɪʃəs] [pleɪn] ,

Gels	are	delicious	plain	,
凝胶	是	可口的	清楚的	,

凝胶本身就很好吃。

[ɔ:(r)][ju:; jʊ] [meɪ] [ˌeɪ di: 'di:]['kɒntrɑ:st][baɪ] [ɪn'kɔ:pəreɪtɪŋ] ['sɒlɪdz][bɪ'fɔ:(r)][ðə; ðɪ][dʒel][ɪz] [kəm'pli:tli] [set] .

or	you	may	add	contrast	by	incorporating	solids	before	the	gel	is	completely	set	.
或者	你	可能	添加	对比	经过	合并	固体	前	这	凝胶	是	完全地	放	.

或者，你可以在凝胶完全凝固之前加入固体，以增加对比度。

[ɔ:(r)] [tɜ:n] [aʊt] [laɪt] [ænd; ənd] ['frɒθi] ['dɪʃɪz] [baɪ] [ɪn'kɔ:pəreɪtɪŋ] [eə(r)] .

Or	turn	out	light	and	frothy	dishes	by	incorporating	air	.
或者	转动	出去	光	和	泡沫状的	菜肴	经过	合并	空气	.

或者通过加入空气来制作轻盈蓬松的菜肴。

[fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ] [wɪp] , ['sɪmpli] [bi:t] ['eni] ['pɑ:ʃəli] [set][ˌdʒelə'ti:n] [wɪð] [ə; eɪ]['rəʊtəri]['bi:tə(r)] , [ðen]

For	a	whip	,	simply	beat	any	partially	set	gelatine	with	a	rotary	beater	,	then
为了	一个	鞭	,	简单地	打	任何	部分	放	明胶	和	一个	旋转	击打者	,	然后

[tʃɪl] .

chill	.
寒意	.

制作奶油状的明胶，只需用旋转式搅拌器搅拌任何半凝固的明胶，然后冷藏即可。

[ɔ:(r)] , [ˌeɪ di: 'di:]['bi:t(ə)n] [eg] ['waɪts] , [wɪpt] [kri:m] [ɔ:(r)] [wɪpt] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] ,

Or	,	add	beaten	egg	whites	,	whipped	cream	or	whipped	evaporated	milk	,
或者	,	添加	被打败	蛋	白人	,	鞭打	奶油	或者	鞭打	蒸发	牛奶	,

或者，加入打发的蛋白、鲜奶油或打发的淡奶。

[ɔ:(r)] [sʌtʃ] ['redi] - ['bi:t(ə)n] ['mɪkstʃər] [æz; əz] [ˌmeɪə'neɪz] [ænd; ənd][aɪs] [kri:m] [tu:; tə] [meɪk] [mu:s]

or	such	ready	-	beaten	mixtures	as	mayonnaise	and	ice	cream	to	make	mousses
或者	这样的	准备好	-	被打败	混合物	作为	蛋黄酱	和	冰	奶油	到	制作	慕斯

, ['kri:mi] [məʊldz] , [ænd; ənd]['ʌðə(r)] ['speʃəltiz] .

,	creamy	molds	,	and	other	specialties	.
,	奶油状	模具	,	和	其他	专业	.

或者使用蛋黄酱和冰淇淋等预先打好的混合物来制作慕斯、奶油冻和其他特色食品。

[tɪps] [tu:; tə] [meɪk] [ðɪs] ['i:zi] :

Tips	to	make	this	easy	:
尖端	到	制作	这	简单的	:

让这一切变得简单的小技巧：

[haʊ] [tu:; tə] [bi:t] . . .

how	to	beat	.	.	.
如何	到	打	.	.	.

如何击败.....

[æt; ət][ə; eɪ] ['slaɪtli] ['θɪkənd] [kən'sɪstənsi] , [klɪə(r)][ˌdʒelə'ti:n][kæn; kən][bi:; bi] [tɜ:nd] ['ɪntu:][æn; ən]

At	a	slightly	thickened	consistency	,	clear	gelatine	can	be	turned	into	an
在	一个	轻微地	增稠	一致性	,	清除	明胶	能	是	转向	进入	一个

['eəri] , ['frɒθi] ['mɪkstʃə(r)] .

airy	,	frothy	mixture	.
轻盈的	,	泡沫状的	混合物	.

稍微浓稠一些的透明明胶可以变成蓬松的泡沫状混合物。

[wɪp] [ðə; ði][ˌdʒelə'tiːn] [wɪð] ['rəʊtəri][ɔː(r)] [ɪ'lektrɪk] ['biːtə(r)] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [lait] [ænd; ənd] ['flʌfi] , [ðen]

Whip	the	gelatine	with	rotary	or	electric	beater	until	it	is	light	and	fluffy	,	then
鞭	这	明胶	和	旋转	或者	电的	击打者	直到	它	是	光	和	蓬松的	,	然后

[tʃɪl] [fɜːm] .

chill	firm	.
寒意	公司	.

用旋转式或电动搅拌器将明胶搅打至蓬松轻盈，然后冷藏至凝固。

[ɔː(r)][ˌeɪ diː 'diː] [eg] ['waɪts] [ænd; ənd] [biːt] [ɔːl] [tə'geðə(r)] [tuː; tə] [meɪk] [æn; ən] [ɪ'speʃəli] ['frɒθi] “ [snəʊ]

Or	add	egg	whites	and	beat	all	together	to	make	an	especially	frothy	“	snow
或者	添加	蛋	白人	和	打	全部	一起	到	制作	一个	尤其	泡沫状的	“	雪

.

:

.

或者加入蛋清，将所有材料一起打发，制成特别蓬松的“雪花”。

” ([siː] [peɪdʒ][sɪks][fɔː(r); fə(r)]['resəpɪz] .)

”	(	See	page	6	for	recipes	.	)
”	(	看	页	6	为了	食谱	.	)

（食谱请见第6页。）

[haʊ] [tuː; tə] [set] . . .

how	to	set	.	.	.
如何	到	放	.	.	.

如何设置.....

[tuː; tə][set][ˌdʒelə'tiːn] , [dʒʌst][pʊt][ðə; ði][məʊld][ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .

To	set	gelatine	,	just	put	the	mold	in	the	refrigerator	.
到	放	明胶	,	只是	放	这	模具	在	这	冰箱	.

要让明胶凝固，只需将模具放入冰箱即可。

[tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː]['sɒlɪdz] , [tʃɪl] [ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)] [ʌn'tɪl] ['slaɪtli] ['θɪkənd] ,

To	add	solids	,	chill	gelatine	mixture	until	slightly	thickened	,
到	添加	固体	,	寒意	明胶	混合物	直到	轻微地	增稠	,

要加入固体，将明胶混合物冷藏至略微浓稠。

[tuː; tə] [prɪ'vent] ['sɒlɪdz][frɒm; frəm]['raɪzɪŋ][tuː; tə][ðə; ði][tɒp][ɔː(r)] ['sɪŋkɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['bɒtəm] .

to	prevent	solids	from	rising	to	the	top	or	sinking	to	the	bottom	.
到	防止	固体	从	上升	到	这	顶部	或者	下沉	到	这	底部	.

防止固体上升到水面或沉到水底。

[wen] [ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)] ['riːtʃɪz] [ðə; ði] [kən'sɪstənsi] [ɒv; əv] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] , [juː; jʊ][kæn; kən]

When	gelatine	mixture	reaches	the	consistency	of	unbeaten	egg	white	,	you	can
什么时候	明胶	混合物	到达	这	一致性	的	不败	蛋	白色的	,	你	能

[fəʊld][ɪn][kʌt] - [ʌp] [dreɪnd] [fruːts] ,

fold	in	cut	-	up	drained	fruits	,
折叠	在	切	-	向上	排水	水果	,

当吉利丁混合物达到未打发蛋清的稠度时，就可以拌入切好的沥干水分的水果了。

['vedʒtəb(ə)lz] , [miːts] [ɔː(r)]['ʌðə(r)]['sɒlɪdz] , [wɪpt] [mɪlk] ([ɪ'væpəreɪtɪd] [ɔː(r)][ˌnɒn'fæt]['sɒlɪdz]) [ɔː(r)]

vegetables	,	meats	or	other	solids	,	whipped	milk	(	evaporated	or	nonfat	solids	)	or
蔬菜	,	肉类	或者	其他	固体	,	鞭打	牛奶	(	蒸发	或者	脱脂	固体	)	或者

[kriːm] .

cream	.
奶油	.

蔬菜、肉类或其他固体、搅打过的牛奶（蒸发奶或脱脂奶）或奶油。

[ðen] [tʃɪl] .

Then	chill	.
然后	寒意	.

然后放松一下。

[fɔː(r); fə(r)][æn; ən]['ekstrə] - [fɑːst][set] , [fɜːst][pʊt][məʊld][ɪn][ðə; ði]['friːzə(r)][fɔː(r); fə(r)][faɪv] ['mɪnɪts] .

For	an	extra	-	fast	set	,	first	put	mold	in	the	freezer	for	5	minutes	.
为了	一个	额外的	-	快速地	放	,	第一的	放	模具	在	这	冰箱	为了	5	分钟	.

想要更快凝固，先将模具放入冰箱冷冻5分钟。

[ɔː(r)] ,

Or	,
或者	,

或者，

[pʊt] [bəʊl] [ɔː(r)][pæn][ɒv; əv][ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː][ə; eɪ][kən'teɪnə(r)][ɒv; əv][aɪs][ænd; ənd]['wɔːtə(r)]

put	bowl	or	pan	of	gelatine	mixture	into	a	container	of	ice	and	water
放	碗	或者	平底锅	的	明胶	混合物	进入	一个	容器	的	冰	和	水

[ænd; ənd][stɜː(r)]['mɪkstʃə(r)][fɔː(r); fə(r)][faɪv] ['mɪnɪts] ,

and	stir	mixture	for	5	minutes	,
和	搅拌	混合物	为了	5	分钟	,

将装有明胶混合物的碗或平底锅放入装有冰水的容器中，搅拌5分钟。

[ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] ['θɪkən] .

until	it	begins	to	thicken	.
直到	它	开始	到	加厚	.

直到它开始变稠。

[ðen] [tʃɪl] [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .

Then	chill	in	refrigerator	.
然后	寒意	在	冰箱	.

然后放入冰箱冷藏。

[haʊ] [tuː; tə]['ʌn'məʊld] . . .

how	to	unmold	.	.	.
如何	到	脱模	.	.	.

如何脱模.....

[dɪp][məʊld] ['briːfli] ['ɪntuː] [wɔːm] ([nɒt][hɒt] !)

Dip	mold	briefly	into	warm	(	not	hot	!	)
蘸	模具	简要地	进入	温暖的	(	不是	热的	!	)

将模具短暂浸入温水中（不要太烫！）

['wɔːtə(r)][dʒʌst][tuː; tə]['levə(ə)l][ɒv; əv][ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)] .

water	just	to	level	of	gelatine	mixture	.
水	只是	到	等级	的	明胶	混合物	.

加水至与明胶混合物齐平。

[rʌn] [ðə; ði][tɪp][ɒv; əv][ə; eɪ] [naɪf] [ə'raʊnd] [edʒ] [ɒv; əv][ˌdʒelə'tiːn] .

Run	the	tip	of	a	knife	around	edge	of	gelatine	.
跑步	这	提示	的	一个	刀	大约	边缘	的	明胶	.

用刀尖沿着明胶边缘划一圈。

[rɪns] [ə; eɪ] ['sɜːvɪŋ] [pleɪt] [ɪn][kəʊld]['wɔːtə(r)] ([meɪks] [ˌaɪ 'tiː] ['iːzɪə] [tuː; tə][slaɪd][məʊld][tuː; tə]['sentə(r)]

Rinse	a	serving	plate	in	cold	water	(	makes	it	easier	to	slide	mold	to	center
冲洗	一个	服务	盘子	在	寒冷的	水	(	制作	它	更轻松	到	滑动	模具	到	中心

[ɒv; əv] [pleɪt]) ,

of	plate	)	,
的	盘子	)	,

用冷水冲洗一下餐盘（这样更容易将模具滑到餐盘中央），

[pleɪs] [pleɪt] [ɒn][tɒp][ɒv; əv][ðə; ði][məʊld] , [ɪn'vɜːt] [pleɪt] [ænd; ənd][məʊld][tə'geðə(r)] ,

place	plate	on	top	of	the	mold	,	invert	plate	and	mold	together	,
地方	盘子	在	顶部	的	这	模具	,	倒置	盘子	和	模具	一起	,

将盘子放在模具顶部，然后将盘子和模具一起翻转过来。

[ænd; ənd] [ʃeɪk] ['dʒentli][tuː; tə]['luːs(ə)n][ˌdʒelə'tiːn] .

and	shake	gently	to	loosen	gelatine	.
和	摇	轻轻地	到	松开	明胶	.

轻轻摇晃使明胶松散。

[lɪft] [ɒf] [məʊld] , [slaɪd] [ˌdʒelə'tiːn]['ɪntuː] [pleɪs] [ɪn]['sentə(r)][ɒv; əv] [pleɪt] .

Lift	off	mold	,	slide	gelatine	into	place	in	center	of	plate	.
举起	离开	模具	,	滑动	明胶	进入	地方	在	中心	的	盘子	.

取下模具，将明胶滑入盘子中央。

['prestəʊ] !

Presto	!
普雷斯托	!

普雷斯托!

[ə; eɪ] [snæk] [ɔː(r)][meɪn] [dɪʃ] , ['sæləd][ɔː(r)] [dɪ'zɜːt] [wɪð] [fɔːm] [ænd; ənd] [staɪl] ! [faɪv]

A	snack	or	main	dish	,	salad	or	dessert	with	form	and	style	!	5
一个	小吃	或者	主要的	盘子	,	沙拉	或者	甜点	和	形式	和	风格	!	5

一道精致的小吃或主菜，沙拉或甜点！5

[ɛsɜ˞t] ['mædʒɪk]

essert	magic
甜点	魔法

甜点魔法

[dɪ'zɜːt] [ɪz]['ɒf(ə)n][ðə; ði][stɑː(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [miːl] — [ænd; ənd][juː; jʊ][kæn; kən] ['kwɪkli] [lɜːn] [tuː; tə]

Dessert	is	often	the	star	of	the	meal	—	and	you	can	quickly	learn	to
甜点	是	经常	这	星星	的	这	一顿饭	—	和	你	能	迅速地	学习	到

[sɪ'lekt] [ə; eɪ][suː'pɜːb] [dɪ'zɜːt] ['resəpi] [fɜːst] ,

select	a	superb	dessert	recipe	first	,
选择	一个	高超	甜点	食谱	第一的	,

甜点通常是餐点中的主角——你可以很快学会如何先挑选一个绝妙的甜点食谱。

[ðen] [plæn][ə; eɪ] [miːl] [wɪtʃ] [wɪl] [liːd] [ʌp] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)][grænd][fɪ'nɑːli] .

then	plan	a	meal	which	will	lead	up	to	your	grand	finale	.
然后	计划	一个	一顿饭	哪个	将要	带领	向上	到	你的	盛大	终曲	.

然后计划一顿饭，为你的压轴大戏做铺垫。

[æz; əz][juː; jʊ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə][prɪ'peə(r)][ænd; ənd] [sɜːv] [miːlz] ,

As	you	begin	to	prepare	and	serve	meals	,
作为	你	开始	到	准备	和	服务	餐	,

当你开始准备和供应餐食时，

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [siːm] [juː; jʊ] [niːd] [sʌm; səm]['mædʒɪk]['paʊə(r)][tuː; tə][hæv; həv][ɔːl] ['dɪʃɪz] [ænd; ənd] ['kɔːsɪz]

it	may	seem	you	need	some	magic	power	to	have	all	dishes	and	courses
它	可能	似乎	你	需要	一些	魔法	力量	到	有	全部	菜肴	和	课程

['redi] [tuː; tə] [sɜːv] [æt; ət][ðə; ði] [raɪt] [taɪm] .

ready	to	serve	at	the	right	time	.
准备好	到	服务	在	这	正确的	时间	.

似乎你需要一些魔法才能让所有菜肴和菜品在正确的时间准备就绪。

[ə; eɪ][ˌdʒelə'tiːn] [dɪ'zɜːt] [kæn; kən][biː; bi][jɔː(r); jə(r)][ə'brɑː] - [kə'dæbrə] — [prɪ'peə(r)][ˌaɪ 'tiː] [ə'hed] ,

A	gelatine	dessert	can	be	your	abra	-	cadabra	—	prepare	it	ahead	,
一个	明胶	甜点	能	是	你的	磨砂	-	卡达布拉	—	准备	它	前方	,

果冻甜点可以成为你的魔法道具——提前准备好即可。

[hæv; həv][ˌaɪ 'tiː] ['redi] [ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)][æt; ət] ['sɜːvɪŋ] [taɪm] .

have	it	ready	in	the	refrigerator	at	serving	time	.
有	它	准备好	在	这	冰箱	在	服务	时间	.

上菜时请将其放入冰箱冷藏。

[ðɪs] [əd'vɑːns] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] [niːd] [nəʊ][lɒŋgə(r)][rɪ'kwaɪə(r)] ['aʊəz] [ɒv; əv] ['tʃɪlɪŋ] !

This	advance	preparation	need	no	longer	require	hours	of	chilling	!
这	进步	准备	需要	不	更长	要求	小时	的	令人不寒而栗	!

这种提前准备不再需要冷藏数小时了!

[wɪð] [njuː] [kwɪk] - [dʒel] [weɪz] [ɒv; əv] [prɪ'peərɪŋ] [ˌdʒelə'tiːn] [dɪ'zɜːts] [wɪð] ['frəʊz(ə)n] [fuːdz] [sʌtʃ] [æz; əz]

With	new	quick	-	gel	ways	of	preparing	gelatine	desserts	with	frozen	foods	such	as
和	新的	快的	-	凝胶	方式	的	准备	明胶	甜点	和	冷冻	食物	这样的	作为

[dʒuːs] ,

juices	,
果汁	,

利用冷冻食品（例如果汁）制作明胶甜点的新快速凝胶方法，

[aɪs] [kriːm] [ænd; ənd]['frəʊz(ə)n] [fruːts] ,

ice	cream	and	frozen	fruits	,
冰	奶油	和	冷冻	水果	,

冰淇淋和冷冻水果

[juː; jʊ][kæn; kən][stɜː(r)][tə'geðə(r)][ə; eɪ] [kwɪk] [fruːt][məʊld][ɔː(r)][ə; eɪ] ['beri] - [kriːm] [paɪ][ænd; ənd]

you	can	stir	together	a	quick	fruit	mold	or	a	berry	-	cream	pie	and
你	能	搅拌	一起	一个	快的	水果	模具	或者	一个	浆果	-	奶油	馅饼	和

[hæv; həv][ˌaɪ 'tiː] ['redi] [tuː; tə]['ʌn'məʊld][ɔː(r)][slaɪs][ænd; ənd] [sɜːv] [wɪ'ðɪn] ['mɪnɪts] !

have	it	ready	to	unmold	or	slice	and	serve	within	minutes	!
有	它	准备好	到	脱模	或者	片	和	服务	之内	分钟	!

你可以快速制作水果馅饼或浆果奶油派，几分钟内即可脱模或切片食用!

[ˌdʒelə'tiːn] ['kæptʃəz] [ðə; ði] [fʊl] ['fleɪvə(r)][ɒv; əv] [ðiːz] [rɪ'freʃɪŋ] [fuːdz] ,

Gelatine	captures	the	full	flavor	of	these	refreshing	foods	,
明胶	捕捉	这	满的	味道	的	这些	令人耳目一新	食物	,

明胶能完整保留这些清爽食物的风味。

[meɪks] [ˌaɪ 'tiː] ['iːzɪə] [ðæn; ðən]['evə(r)][tuː; tə] [sɜːv] [ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [dɪ'zɜːt] .

makes	it	easier	than	ever	to	serve	a	special	dessert	.
制作	它	更轻松	比	曾经	到	服务	一个	特别的	甜点	.

让制作特色甜点变得前所未有的简单。

[ɪn] [sɪ'lektɪŋ] [ə; eɪ] [dɪ'zɜːt] , [rɪ'membə(r)] — [dɪ'zɜːt] [ʃʊd; ʃəd] [kəm'pliːt] [ðə; ði] [miːl] [ɪn][ə; eɪ]

In	selecting	a	dessert	,	remember	—	dessert	should	complete	the	meal	in	a
在	选择	一个	甜点	,	记住	—	甜点	应该	完全的	这	一顿饭	在	一个

[ˌkɒmplɪ'ment(ə)ri] , [kən'trɑːstɪŋ] [wei] .

complementary	,	contrasting	way	.
补充	,	对比	方式	.

在选择甜点时，请记住——甜点应该以互补、对比的方式为正餐画上句号。

[dɪ'zɜːt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [lait] [ænd; ənd] [rɪ'freʃɪŋ] ['ɑːftə(r)][ə; eɪ] ['leŋθi] , ['fɪlɪŋ] [miːl] ;

Dessert	should	be	light	and	refreshing	after	a	lengthy	,	filling	meal	;
甜点	应该	是	光	和	令人耳目一新	后	一个	冗长	,	填充	一顿饭	;

享用完丰盛的大餐后，甜点应该清淡爽口;

[ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] ['hɑːti] [ænd; ənd]['sætɪsfaɪɪŋ] [wen] [ðə; ði] [miːl] [bɪ'fɔː(r)][hæz; həz] [biːn] [lait] .

it	can	be	hearty	and	satisfying	when	the	meal	before	has	been	light	.
它	能	是	爽朗	和	令人满意	什么时候	这	一顿饭	前	有	到过	光	.

如果前一餐吃得比较清淡，这顿饭就会让人感到丰盛和满足。

[ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn] [teɪks] [ɒn][jɔː(r); jə(r)] ['feɪvərɪt] ['fleɪvə(r)][ɪn]['eni] [taɪp] [ɒv; əv] [dɪ'zɜːt] ,

Unflavored	gelatine	takes	on	your	favorite	flavor	in	any	type	of	dessert	,
无味	明胶	需要	在	你的	最喜欢的	味道	在	任何	类型	的	甜点	,

无味明胶可以融入你喜欢的任何一种甜点口味。

[frɒm; frəm] ['feðə(r)] - [weɪt] [snoʊz] [ænd; ənd] [wɪps] [tuː; tə] [rɪtʃ] , ['kriːmi] [paɪz][ænd; ənd] [keɪks] .

from	feather	-	weight	snows	and	whips	to	rich	,	creamy	pies	and	cakes	.
从	羽毛	-	重量	雪	和	鞭子	到	富有的	,	奶油状	馅饼	和	蛋糕	.

[sɪks]

6
6

从轻盈如羽的雪花蛋糕和奶油蛋糕，到浓郁香滑的馅饼和蛋糕。6

[ə; eɪ][el][kæn; kən][biː; bi] ['meni] [dɪ'zɜːts]

a	el	can	be	many	desserts
一个	el	能	是	许多	甜点

一个 el 可以是多种甜点

[hɪə(r)][ɑː(r); ə(r)] ['pæt(ə)n] ['resəpɪz] [juː; jʊ][kæn; kən][prɪ'peə(r)][tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] [teɪst] .

Here	are	pattern	recipes	you	can	prepare	to	your	taste	.
这里	是	图案	食谱	你	能	准备	到	你的	品尝	.

这里有一些经典的食谱，您可以根据自己的口味进行调整。

[meɪk] [ðə; ðɪ] [trə'dɪʃən(ə)l] ['sɪmp(ə)l] [fruːt] [dʒel][ɪn][jɔː(r); jə(r)] ['feɪvərɪt] [fruːt]['fleɪvə(r)] , [ɔː(r)][ðə; ðɪ] [njuː]

Make	the	traditional	Simple	Fruit	Gel	in	your	favorite	fruit	flavor	,	or	the	new
制作	这	传统的	简单的	水果	凝胶	在	你的	最喜欢的	水果	味道	,	或者	这	新的

[kwɪk] [fruːt] [dʒel] ,

Quick	Fruit	Gel	,
快的	水果	凝胶	,

用你最喜欢的水果口味制作传统的简易水果凝胶，或者制作新款速溶水果凝胶。

[wɪtʃ] [lets] [juː; jʊ] [tʃuːz] [frɒm; frəm][ðə; ðɪ] ['reɪnbəʊ] [ɒv; əv] ['fleɪvəz] [ɒv; əv]['frəʊz(ə)n][dʒuːs]

which	lets	you	choose	from	the	rainbow	of	flavors	of	frozen	juice
哪个	让我们	你	选择	从	这	彩虹	的	口味	的	冷冻	汁

['kɒns(ə)ntreɪts; 'kɒns(ə)nˌtreɪts][ə'veɪləb(ə)l][ɪn][jɔː(r); jə(r)] ['suːpəmɑːkɪt] .

concentrates	available	in	your	supermarket	.
浓缩物	可用的	在	你的	超级市场	.

这样，您就可以从超市里琳琅满目的冷冻浓缩果汁口味中进行选择。

[ðen] , [dʒʌst] [lʊk] [æt; ət][ðə; ðɪ]['dæz(ə)lɪŋ][və'raɪəti][ɒv; əv] [dɪ'zɜːts] [juː; jʊ][kæn; kən] [meɪk] [frɒm; frəm]

Then	,	just	look	at	the	dazzling	variety	of	desserts	you	can	make	from
然后	,	只是	看	在	这	耀眼的	种类	的	甜点	你	能	制作	从

['aɪðə(r)][ɒv; əv] [ðiːz] ['pætənz] :

either	of	these	patterns	:
任何一个	的	这些	图案	:

然后，看看用这两种图案可以做出多么令人眼花缭乱的甜点吧：

['sɪmp(ə)l] [fruːt] [dʒel]

simple	fruit	gel
简单的	水果	凝胶

简易水果凝胶

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

¼ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]

¼	cup	sugar
¼	杯子	糖

¼ 杯糖

⅛ [tiː es piː] .

⅛	tsp	.
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

¾ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]
¾ cup boiling water
¾ 杯子 沸腾 水

¾ 杯沸水

[wʌn] [kʌp] [fruːt] [dʒuːs] [[wʌn]] , [ʌn'θɔːd]
1 cup fruit juice [1] , unthawed
1 杯子 水果 汁 [1] , 未解冻

杯果汁[1]，未解冻

[wʌn] [tiː biː es piː] .
1 Tbsp .
1 汤匙 .

汤匙

['lemən] [dʒuːs]
lemon juice
柠檬 汁

柠檬汁

[stɜː(r)] [ˌdʒelə'tiːn] , ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] [tə'geðə(r)] [wel] .
Stir gelatine , sugar and salt together well .
搅拌 明胶 , 糖 和 盐 一起 出色地 .

将明胶、糖和盐充分搅拌均匀。

[pɔː(r)] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] ['əʊvə(r)] , [stɜː(r)] [ʌn'tɪl] [ˌdʒelə'tiːn] [ɪz] [kəm'pliːtli] [dɪ'zɒlvd] .
Pour boiling water over , stir until gelatine is completely dissolved .
倒 沸腾 水 超过 , 搅拌 直到 明胶 是 完全地 溶解 .

倒入沸水，搅拌至明胶完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] [dʒuːs] , [stɜː(r)] , [tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .
Add juices , stir , chill until firm .
添加 果汁 , 搅拌 , 寒意 直到 公司 .

加入果汁，搅拌，冷藏至凝固。

[meɪks] [fɔːr] [s'ɜːvɪŋz] .
Makes 4 servings .
制作 4 份量 .

可供 4 人食用。

['setɪŋ] [taɪm] : 1½ [tuː; tə] [θriː] ['aʊəz] .
Setting time : 1½ to 3 hours .
环境 时间 : 1½ 到 3 小时 .

凝固时间：1.5 至 3 小时。

[kwɪk] [fruːt] [dʒel]
quick fruit gel
快的 水果 凝胶

快速水果凝胶

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
1 envelope Knox Unflavored Gelatine
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

¾ [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]
¾ cup cold water
¾ 杯子 寒冷的 水

¾ 杯冷水

¼ [kʌp]['ʃʊgə(r)]
¼ cup sugar
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

[wʌn][kæn; kən] ([sɪks][ˌəʊ 'zed] .) ['frəʊz(ə)n][dʒuːs]['kɒns(ə)ntreɪt] [[wʌn]]
1 can (6 oz .) frozen juice concentrate [1]
1 能 (6 盎司 .) 冷冻 汁 集中 [1]

罐（6 盎司）冷冻浓缩果汁[1]

[θriː][aɪs][kjuːbz]
3 ice cubes
3 冰 立方体

3块冰块

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn][kəʊld]['wɔːtə(r)][ɪn][smɔːl] ['sɔːspən] .
Sprinkle gelatine on cold water in small saucepan .
撒 明胶 在 寒冷的 水 在 小的 平底锅 .

在小锅中将明胶粉撒在冷水上。

[stɜː(r)]['əʊvə(r)]['miːdiəm] [hiːt] [ʌn'tɪl][ˌdʒelə'tiːn][ɪz] [dɪ'zɒlvd] , [ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] ['mɪnɪts] .
Stir over medium heat until gelatine is dissolved , 2 to 3 minutes .
搅拌 超过 中等的 热 直到 明胶 是 溶解 , 2 到 3 分钟 .

用中火搅拌至明胶溶解，约 2 至 3 分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .
Remove from heat .
消除 从 热 .

离火。

[stɜː(r)][ɪn]['ʃʊgə(r)] .
Stir in sugar .
搅拌 在 糖 .

加入糖搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː][dʒuːs]['kɒns(ə)ntreɪt] , [aɪs][kjuːbz] ; [stɜː(r)] [smuːð] .
Add juice concentrate , ice cubes ; stir smooth .
添加 汁 集中 , 冰 立方体 ; 搅拌 光滑的 .

加入浓缩果汁、冰块；搅拌至顺滑。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[meɪks] [fɔːr] [s'ɜːvɪŋz] .
Makes 4 servings .
制作 4 份量 .

可供 4 人食用。

['setɪŋ] [taɪm] : - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Setting time : 25 to 30 minutes .
环境 时间 : - 到 - 分钟 .

准备时间：25至30分钟。

[wɪps] . . .
whips . . .
鞭子 . . .

鞭子.....

[meɪk] ['aɪðə(r)][fruːt][dʒel] , [ænd; ənd] [tʃɪl] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)][ɪz] ['slaɪtli] ['θɪkənd] .
Make either fruit gel , and chill until mixture is slightly thickened .
制作 任何一个 水果 凝胶 , 和 寒意 直到 混合物 是 轻微地 增稠 .

将其中一种水果制成果冻，冷藏至混合物略微变稠。

[biːt] [wɪð] [ɪ'lektrɪk] [ɔː(r)]['rəʊtəri]['biːtə(r)] [ʌn'tɪl] [lait] , ['flʌfi] [ænd; ənd] ['dʌb(ə)l] [ɪn] ['vɒljuːm] .

Beat	**with**	**electric**	**or**	**rotary**	**beater**	**until**	**light**	**,**	**fluffy**	**and**	**double**	**in**	**volume**	**.**
打	和	电的	或者	旋转	击打者	直到	光	,	蓬松的	和	双倍的	在	体积	.

用电动或旋转式搅拌器搅拌至蓬松轻盈，体积增大一倍。

[paɪl][ɪn] ['ʃɜːbət] ['glɑːsɪz] [ænd; ənd] [tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm] .

Pile	**in**	**sherbet**	**glasses**	**and**	**chill**	**until**	**firm**	**.**
桩	在	雪葩	眼镜	和	寒意	直到	公司	.

将冰糕倒入雪葩杯中，冷藏至凝固。

[meɪks] [sɪks][tuː; tə][eit] [s'ɜːvɪŋz] .

Makes	**6**	**to**	**8**	**servings**	**.**
制作	6	到	8	份量	.

可供 6 至 8 人食用。

[snoʊz] . . .

snows	**.**	**.**	**.**
雪	.	.	.

下雪了.....

[meɪk] ['aɪðə(r)] [fruːt][dʒel][ænd; ənd] [tʃɪl] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)][ɪz] ['slaɪtli] ['θɪkənd] .

Make	**either**	**fruit**	**gel**	**and**	**chill**	**until**	**mixture**	**is**	**slightly**	**thickened**	**.**
制作	任何一个	水果	凝胶	和	寒意	直到	混合物	是	轻微地	增稠	.

制作水果凝胶，冷藏至混合物略微变稠。

[ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː] [ʌn'biːtn] [eg] ['waɪts] [ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə][həʊld][ɪts] [ʃeɪp]

Add	**2**	**unbeaten**	**egg**	**whites**	**and**	**beat**	**until**	**mixture**	**begins**	**to**	**hold**	**its**	**shape**
添加	2	不败	蛋	白人	和	打	直到	混合物	开始	到	抓住	它是	形状

,

,

,

加入2个未打发的蛋白，继续搅拌至混合物开始保持形状。

[ɪz] [lait] [ænd; ənd] ['flʌfi] , [ə'baʊt]['sɛvən][ɔː(r)][eit] ['mɪnɪts] .

is	**light**	**and**	**fluffy**	**,**	**about**	**7**	**or**	**8**	**minutes**	**.**
是	光	和	蓬松的	,	关于	7	或者	8	分钟	.

口感轻盈蓬松，大约需要7到8分钟。

[tɜːn] ['ɪntuː][məʊld][ɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] ['dɪʃɪz] , [tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm] .

Turn	**into**	**mold**	**or**	**serving**	**dishes**	**,**	**chill**	**until**	**firm**	**.**
转动	进入	模具	或者	服务	菜肴	,	寒意	直到	公司	.

倒入模具或盛菜盘中，冷藏至凝固。

[meɪks] [sɪks][tuː; tə][eit] [s'ɜːvɪŋz] .

Makes	**6**	**to**	**8**	**servings**	**.**
制作	6	到	8	份量	.

可供 6 至 8 人食用。

['ʃɜːbət] . . .

sherbet	**.**	**.**	**.**
雪葩	.	.	.

雪葩.....

[meɪk] ['aɪðə(r)] [fruːt][dʒel] , ['juːzɪŋ][wʌn][kʌp]['ʃʊgə(r)] ([ɪn'sted] [ɒv; əv] ¼ [kʌp]) ,

Make	**either**	**fruit**	**gel**	**,**	**using**	**1**	**cup**	**sugar**	**(**	**instead**	**of**	**¼**	**cup**	**)**	**,**
制作	任何一个	水果	凝胶	,	使用	1	杯子	糖	(	反而	的	¼	杯子	)	,

制作果冻时，使用 1 杯糖（而不是 ¼ 杯）。

[ænd; ənd] 1¾ [kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] ([ɪn'sted] [ɒv; əv] ¾ [kʌp]) .

and	**1¾**	**cups**	**boiling**	**water**	**(**	**instead**	**of**	**¾**	**cup**	**)**	**.**
和	1¾	杯子	沸腾	水	(	反而	的	¾	杯子	)	.

以及 1¾ 杯沸水（而不是 ¾ 杯）。

[ˌeɪ diː 'diː] ¼ [kʌp] ['lemən] [dʒuːs] .

Add	**¼**	**cup**	**lemon**	**juice**	**.**
添加	¼	杯子	柠檬	汁	.

加入¼杯柠檬汁。

[friːz] [ɪn] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] [treɪ] [ʌn'tɪl] ['mʌʃi] , [biːt] [wel] [ɪn] [kəʊld] [bəʊl] [wɪð] ['rəʊtəri] [ɔː(r)] [ɪ'lektrɪk]

Freeze	**in**	**refrigerator**	**tray**	**until**	**mushy**	**,**	**beat**	**well**	**in**	**cold**	**bowl**	**with**	**rotary**	**or**	**electric**
冻结	在	冰箱	托盘	直到	糊状	,	打	出色地	在	寒冷的	碗	和	旋转	或者	电的

['biːtə(r)] .

beater	**.**
击打者	.

将泥状物放入冰箱托盘中冷冻至糊状，然后在冷碗中用旋转式或电动搅拌器充分搅拌。

[friːz] [ə'gen] [ɪn] [tuː] [aɪs] [treɪz] .

Freeze	**again**	**in**	**two**	**ice**	**trays**	**.**
冻结	再次	在	二	冰	托盘	.

再次倒入两个冰格冷冻。

['kʌvə(r)] [wɪð] [fɔɪl] , [stɔː(r)] [ɪn] ['friːzə(r)] [ʌn'tɪl] ['sɜːvɪŋ] [taɪm] .

Cover	**with**	**foil**	**,**	**store**	**in**	**freezer**	**until**	**serving**	**time**	**.**
覆盖	和	挫败	,	店铺	在	冰箱	直到	服务	时间	.

用锡纸包好，放入冰箱冷冻保存，直至食用时。

[ɪ'speʃəli] [dɪ'lɪʃəs] [wɪð] ['ɒrɪndʒ] , [greɪp] [ɔː(r)] ['krænbəri] [dʒuːs] .

Especially	**delicious**	**with**	**orange**	**,**	**grape**	**or**	**cranberry**	**juice**	**.**
尤其	可口的	和	橙子	,	葡萄	或者	蔓越莓	汁	.

搭配橙汁、葡萄汁或蔓越莓汁尤其美味。

[ɔː(r)] [meɪk] ['tæŋi] ['lemən] [ɔː(r)] [laɪm] ['ʃɜːbət] , ['juːzɪŋ] [dʒʌst] ½ [kʌp] ['lemən] [ɔː(r)] [laɪm] [dʒuːs] [ˌɔːltə'geðə(r)]

Or	**make**	**tangy**	**lemon**	**or**	**lime**	**sherbet**	**,**	**using**	**just**	**½**	**cup**	**lemon**	**or**	**lime**	**juice**	**altogether**
或者	制作	酸的	柠檬	或者	酸橙	雪葩	,	使用	只是	½	杯子	柠檬	或者	酸橙	汁	共

.

:

.

或者，只需使用 ½ 杯柠檬汁或青柠汁，即可制作酸甜可口的柠檬或青柠雪葩。

[meɪks] [eit] [s'ɜːvɪŋz] . ['sɛvən]

Makes	**8**	**servings**	**.**	**7**
制作	8	份量	.	7

可供 8 人食用。

[eɪk] [ˌaɪ 'tiː] [ɪn] [ðə; ði] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)]

ake	**it**	**in**	**the**	**refrigerator**
ake	它	在	这	冰箱

放进冰箱里做

['kreɪzi] [keɪk]

crazy	**cake**
疯狂的	蛋糕

疯狂蛋糕

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

¾ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]
¾ cup boiling water
¾ 杯子 沸腾 水

¾ 杯沸水

⅔ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]
⅔ cup sugar
⅔ 杯子 糖

⅔ 杯糖

½ [kʌp] [faɪn] ['greɪəm] ['krækə(r)] [krʌmz]
½ cup fine graham cracker crumbs
½ 杯子 美好的 格雷厄姆 饼干 面包屑

½ 杯细碎全麦饼干屑

[θriː] [eg] ['waɪts] ([seɪv] [jəʊk] [fɔː(r); fə(r)] ['leмən] [sɔːs] *)
3 egg whites (save yolks for Lemon Sauce *)
3 蛋 白人 (节省 蛋黄 为了 柠檬 酱 *)

3个蛋白（蛋黄留着做柠檬酱*）

½ [tiː es piː] .
½ tsp .
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[ˌtuː'tuː][tiː es piː] . [və'nɪlə]
2 tsps . vanilla
2 tsp . 香草

2茶匙香草精

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn][kəʊld]['wɔːtə(r)][ɪn][θriː] - [ˌkjuː 'tiː] . ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [tuː; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle gelatine on cold water in 3 - qt . mixing bowl to soften .
撒 明胶 在 寒冷的 水 在 3 - qt . 混合 碗 到 软化 .

将明胶粉撒在3夸脱搅拌碗中的冷水中使其软化。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl][ˌdʒelə'tiːn][ɪz] [dɪ'zɒlvd] .
Add boiling water and stir until gelatine is dissolved .
添加 沸腾 水 和 搅拌 直到 明胶 是 溶解 .

加入沸水并搅拌至明胶溶解。

[stɜː(r)][ɪn]['ʃʊgə(r)] , [tʃɪl] ['slaɪtli] (- ['mɪnɪts] [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)]) .
Stir in sugar , chill slightly (15 minutes in refrigerator) .
搅拌 在 糖 , 寒意 轻微地 (- 分钟 在 冰箱) .

加入糖，稍微冷却（放入冰箱冷藏 15 分钟）。

[ɪn][ðə; ði] ['miːntaɪm] ,
In the meantime ,
在 这 与此同时 ,

同时，

['sprɪŋk(ə)l][hɑːf][ɒv; əv][ðə; ði] ['greɪəm] ['krækə(r)] [krʌmz] ['əʊvə(r)] ['bɒtəm] [ænd; ənd][saɪdz][ɒv; əv] [griːzd]
sprinkle half of the graham cracker crumbs over bottom and sides of greased
撒 一半 的 这 格雷厄姆 饼干 面包屑 超过 底部 和 侧面 的 涂油
[naɪn] - [ɪntʃ] [skweə(r)][pæn] .
9 - inch square pan .
9 - 英寸 正方形 平底锅 .

将一半的格雷厄姆饼干碎撒在抹了油的 9 英寸方形烤盘的底部和侧面。

[ˌeɪ diː 'diː] [eg] ['waɪts] , [sɔːlt][ænd; ənd] [və'nɪlə] [tuː; tə] [tʃɪld] [ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)] .

Add	**egg**	**whites**	**,**	**salt**	**and**	**vanilla**	**to**	**chilled**	**gelatine**	**mixture**	**.**
添加	蛋	白人	,	盐	和	香草	到	冷藏	明胶	混合物	.

将蛋清、盐和香草精加入冷藏过的明胶混合物中。

[biːt] [wɪð] ['rəʊtəri][ɔː(r)] [ɪ'lektrɪk] ['biːtə(r)] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , [ʌn'tɪl] [laɪt] ,

Beat	**with**	**rotary**	**or**	**electric**	**beater**	**about**	**10**	**minutes**	**,**	**until**	**light**	**,**
打	和	旋转	或者	电的	击打者	关于	-	分钟	,	直到	光	,

用旋转式或电动搅拌器搅拌约10分钟，直至蓬松。

['flʌfi] [ænd; ənd] ['maʊndɪŋ] [wen] ['biːtə(r)][ɪz] ['lɪftɪd] .

fluffy	**and**	**mounding**	**when**	**beater**	**is**	**lifted**	**.**
蓬松的	和	堆土	什么时候	击打者	是	抬起	.

提起搅拌器时，面团会蓬松隆起。

[tɜːn] ['ɪntuː] [krʌm] - [laɪnd][pæn] ; ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] ['greɪəm] ['krækə(r)] [krʌmz] .

Turn	**into**	**crumb**	**-**	**lined**	**pan**	**;**	**sprinkle**	**with**	**remaining**	**graham**	**cracker**	**crumbs**	**.**
转动	进入	屑	-	衬里	平底锅	;	撒	和	其余的	格雷厄姆	饼干	面包屑	.

倒入铺有面包屑的烤盘中；撒上剩余的格雷厄姆饼干碎。

[tʃɪl] ½ ['aʊə(r)][ɔː(r)][ʌn'tɪl] ['redi] [tuː; tə] [sɜːv] .

Chill	**½**	**hour**	**or**	**until**	**ready**	**to**	**serve**	**.**
寒意	½	小时	或者	直到	准备好	到	服务	.

冷藏半小时或直至可以食用。

[kʌt] [ɪn][θriː] - [ɪntʃ] [sk'weəz] [ænd; ənd] [sɜːv] [wɪð] ['lemən] [sɔːs] * ([prɪ'peə(r)] [sɔːs] [waɪl] [dɪ'zɜːt]

Cut	**in**	**3**	**-**	**inch**	**squares**	**and**	**serve**	**with**	**Lemon**	**Sauce**	*****	**(**	**prepare**	**sauce**	**while**	**dessert**
切	在	3	-	英寸	正方形	和	服务	和	柠檬	酱	*	(	准备	酱	尽管	甜点

[tʃɪlz]) .

chills	**)**	**.**
寒意	)	.

切成 3 英寸见方的小块，佐以柠檬酱*（在甜点冷藏时准备酱汁）。

[meɪks] [naɪn] [s'ɜːvɪŋz] .

Makes	**9**	**servings**	**.**
制作	9	份量	.

可供 9 人食用。

* ['lemən] [sɔːs]

*****	**lemon**	**sauce**
*	柠檬	酱

柠檬酱

[θriː] [eg] [jəʊk]

3	**egg**	**yolks**
3	蛋	蛋黄

3个蛋黄

½ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]

½	**cup**	**sugar**
½	杯子	糖

半杯糖

⅓ [kʌp] ['meltɪd] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

⅓	**cup**	**melted**	**butter**	**or**	**margarine**
⅓	杯子	融化	黄油	或者	人造黄油

⅓ 杯融化的黄油或人造黄油

[θriː][tiː biː es piː] .

3	**Tbsps**	**.**
3	汤匙	.

汤匙

['lemən][dʒuːs]
lemon **juice**
柠檬 汁

柠檬汁

[wʌn][tiː biː es piː] .
1 **Tbsp** **.**
1 汤匙 .

汤匙

['greɪtɪd] ['lemən][raɪnd]
grated **lemon** **rind**
磨碎的 柠檬 果皮

磨碎的柠檬皮

⅓ [kʌp] ['hevi] [kriːm]
⅓ **cup** **heavy** **cream**
⅓ 杯子 重的 奶油

三分之一杯浓奶油

[biːt] [eg] [jəʊk] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] ['lemən] ['kʌləd] .
Beat **egg** **yolks** **until** **thick** **and** **lemon** **colored** **.**
打 蛋 蛋黄 直到 厚的 和 柠檬 有色 .

将蛋黄打发至浓稠且呈柠檬色。

[stɜː(r)][ɪn]['ʃʊgə(r)] , ['meltɪd] ['bʌtə(r)] , ['lemən][dʒuːs][ænd; ənd]['greɪtɪd][raɪnd] .
Stir **in** **sugar** **,** **melted** **butter** **,** **lemon** **juice** **and** **grated** **rind** **.**
搅拌 在 糖 , 融化 黄油 , 柠檬 汁 和 磨碎的 果皮 .

拌入糖、融化的黄油、柠檬汁和磨碎的柠檬皮。

[wɪp] [kriːm] , [fəʊld]['ɪntuː]['lemən]['mɪkstʃə(r)] .
Whip **cream** **,** **fold** **into** **lemon** **mixture** **.**
鞭 奶油 , 折叠 进入 柠檬 混合物 .

将鲜奶油打发，拌入柠檬混合物中。

[nəʊ] - [beɪk] ['tʃɒklət] ['bɜːθdeɪ] [keɪk]
no **-** **bake** **chocolate** **birthday** **cake**
不 - 烤 巧克力 生日 蛋糕

免烤巧克力生日蛋糕

[hɪrz] [ə; eɪ] [njuː] [kaɪnd][ɒv; əv] ['bɜːθdeɪ] “ [keɪk] ” — [nəʊ] ['beɪkɪŋ] ['niːdɪd] ,
Here's **a** **new** **kind** **of** **birthday** **“** **cake** **”** **—** **no** **baking** **needed** **,**
这里是 一个 新的 种类 的 生日 “ 蛋糕 ” — 不 烘烤 需要 ,

这是一种新型的生日“蛋糕”——无需烘焙。

[ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][kæn; kən] [tɜːn] [ə; eɪ]['sɪmp(ə)l][ˌdʒelə'tiːn]['ɪntuː][ə; eɪ] [dɪ'zɜːt] [tuː; tə]
and **your** **imagination** **can** **turn** **a** **simple** **gelatine** **into** **a** **dessert** **to**
和 你的 想像力 能 转动 一个 简单的 明胶 进入 一个 甜点 到
[suːt][ðə; ði] [teɪst] [ɒv; əv][ðə; ði] [kɪŋ] [ɔː(r)] [kwiːn] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] .
suit **the** **taste** **of** **the** **king** **or** **queen** **of** **the** **day** **.**
套装 这 品尝 的 这 国王 或者 女王 的 这 天 .

你的想象力可以将简单的明胶变成适合当日国王或王后口味的甜点。

[fɔːr]['envələʊps; 'ɑːnvələʊps] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
4 **envelopes** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
4 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

1½ [kʌps] ['ʃʊgə(r)] , [dɪ'vaɪdɪd]
1½ **cups** **sugar** **,** **divided**
1½ 杯子 糖 , 分割

1.5 杯糖，分次加入

½ [tiː es piː] .

½	tsp	.
½	茶匙	.

½ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[wʌn] [kʌp] ['kəʊkəʊ]

1	cup	cocoa
1	杯子	可可

杯可可粉

[sɪks] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

6	eggs	,	separated
6	鸡蛋	,	分开

6个鸡蛋，分开

[faɪv] [kʌps] [mɪlk]

5	cups	milk
5	杯子	牛奶

5杯牛奶

[wʌn] [tiː biː es piː] . [və'nɪlə]

1	Tbsp	.	vanilla
1	汤匙	.	香草

汤匙香草精

[və'nɪlə] ['wefər]

Vanilla	wafers
香草	晶圆

香草威化饼

[wɪpt] [kriːm]

Whipped	cream
鞭打	奶油

鲜奶油

[mɪks] [ˌdʒelə'tiːn] , ¾ [kʌp] [ɒv; əv] ['ʃʊgə(r)] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['kəʊkəʊ] [ɪn] [tɒp] [ɒv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] .

Mix	gelatine	,	¾	cup	of	sugar	,	salt	and	cocoa	in	top	of	double	boiler	.
混合	明胶	,	¾	杯子	的	糖	,	盐	和	可可	在	顶部	的	双倍的	锅炉	.

在双层蒸锅的上层混合明胶、四分之三杯糖、盐和可可粉。

[biːt] [eg] [jəʊk] [ænd; ənd] [mɪlk] [tə'geðə(r)] .

Beat	egg	yolks	and	milk	together	.
打	蛋	蛋黄	和	牛奶	一起	.

将蛋黄和牛奶一起搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [ˌdʒelə'tiːn] ['mɪkstʃə(r)] .

Add	to	gelatine	mixture	.
添加	到	明胶	混合物	.

加入明胶混合物中。

[kʊk] ['əʊvə(r)] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] [ˌdʒelə'tiːn] [ɪz] [dɪ'zɒlvd] , [ə'baʊt] [faɪv] [tuː; tə] [eit] ['mɪnɪts] .

Cook	over	boiling	water	,	stirring	constantly	until	gelatine	is	dissolved	,	about	5	to	8	minutes	.
厨师	超过	沸腾	水	,	搅拌	不断地	直到	明胶	是	溶解	,	关于	5	到	8	分钟	.

隔水加热，不断搅拌直至明胶溶解，约 5 至 8 分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd][stɜː(r)][ɪn] [və'nɪlə] .

Remove	**from**	**heat**	**and**	**stir**	**in**	**vanilla**	**.**
消除	从	热	和	搅拌	在	香草	.

离火，拌入香草精。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] [maʊndz] ['slaɪtli] [wen] [drɒpt] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [spuːn] .

Chill	**until**	**mixture**	**mounds**	**slightly**	**when**	**dropped**	**from**	**a**	**spoon**	**.**
寒意	直到	混合物	土堆	轻微地	什么时候	掉落	从	一个	勺子	.

冷藏至用勺子舀起混合物时能略微隆起。

[biːt] [eg] ['waɪts] [ʌn'tɪl] [stɪf] .

Beat	**egg**	**whites**	**until**	**stiff**	**.**
打	蛋	白人	直到	僵硬的	.

蛋白打发至硬性发泡。

[biːt] [ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] ¾ [kʌp]['ʃʊgə(r)] .

Beat	**in**	**remaining**	**¾**	**cup**	**sugar**	**.**
打	在	其余的	¾	杯子	糖	.

加入剩余的四分之三杯糖，搅拌均匀。

[fəʊld] ['tʃɒklət] [ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː] [eg] ['waɪts] .

Fold	**chocolate**	**gelatine**	**mixture**	**into**	**egg**	**whites**	**.**
折叠	巧克力	明胶	混合物	进入	蛋	白人	.

将巧克力明胶混合物拌入蛋白中。

[tɜːn] ['ɪntuː] [tuː] [naɪn] - [ɪntʃ] ['leɪə(r)] [keɪk] [pænz] .

Turn	**into**	**two**	**9**	**-**	**inch**	**layer**	**cake**	**pans**	**.**
转动	进入	二	9	-	英寸	层	蛋糕	平底锅	.

倒入两个9英寸的蛋糕模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['ʌn'məʊld][wʌn]['leɪə(r)][ɒn] [keɪk] [pleɪt] .

Unmold	**one**	**layer**	**on**	**cake**	**plate**	**.**
脱模	一	层	在	蛋糕	盘子	.

将一层蛋糕从模具中取出，放在蛋糕盘上。

[tɒp] [wɪð] [flæt] ['leɪə(r)][ɒv; əv] [və'nɪlə] ['wefər] .

Top	**with**	**flat**	**layer**	**of**	**vanilla**	**wafers**	**.**
顶部	和	平坦的	层	的	香草	晶圆	.

顶部铺上一层香草威化饼干。

[tɜːn] [aʊt] ['sekənd]['leɪə(r)][ɒv; əv][ˌdʒelə'tiːn]['əʊvə(r)] [ðɪs] .

Turn	**out**	**second**	**layer**	**of**	**gelatine**	**over**	**this**	**.**
转动	出去	第二	层	的	明胶	超过	这	.

将第二层明胶翻到上面。

['dekəreɪt] [ænd; ənd] ['gɑːnɪʃ] [wɪð] [wɪpt] [kriːm] .

Decorate	**and**	**garnish**	**with**	**whipped**	**cream**	**.**
装饰	和	装饰	和	鞭打	奶油	.

用鲜奶油装饰点缀。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] ['sɜːvɪŋ] [taɪm] .

Chill	**until**	**serving**	**time**	**.**
寒意	直到	服务	时间	.

冷藏至食用时。

[meɪks] - [s'ɜːvɪŋz] . [eit]

Makes	**12**	**servings**	**.**	**8**
制作	-	份量	.	8

可供12人食用。

['ɑːti] [paɪz]
arty **pies**
艺术 馅饼

艺术派

[faɪv] - ['mɪnɪt] ['beri] [kriːm] [paɪ]
5 **-** **minute** **berry** **cream** **pie**
5 - 分钟 浆果 奶油 馅饼

五分钟就能做好的浆果奶油派

[ə; eɪ] [kwɪk] - [dʒel] ['resəpi]
a **quick** **-** **gel** **recipe**
一个 快的 - 凝胶 食谱

快速凝胶配方

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

¾ [kʌp] [kəʊld] ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs] [ɔː(r)] ['wɔːtə(r)] [[ˌtuː'tuː]]
¾ **cup** **cold** **orange** **juice** **or** **water** **[** **2** **]**
¾ 杯子 寒冷的 橙子 汁 或者 水 [2]

¾ 杯冷橙汁或水[2]

[wʌn] [paɪnt] ['strɔːbəri] [aɪs] [kriːm] [[ˌtuː'tuː]]
1 **pint** **strawberry** **ice** **cream** **[** **2** **]**
1 品脱 草莓 冰 奶油 [2]

1 品脱草莓冰淇淋[2]

[eit] - [ɪntʃ] [beɪkt] [paɪ] [ʃel] [ɔː(r)] [krʌm] [krʌst]
8 **-** **inch** **baked** **pie** **shell** **or** **crumb** **crust**
8 - 英寸 烘焙 馅饼 壳 或者 屑 地壳

8英寸烤制派皮或酥皮

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒelə'tiːn] [ɒn] [dʒuːs] [ɔː(r)] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] ['sɒfn] , [stɜː(r)] ['əʊvə(r)] ['mɒdərət] [hiːt] [ʌn'tɪl]
Sprinkle **gelatine** **on** **juice** **or** **cold** **water** **to** **soften** **,** **stir** **over** **moderate** **heat** **until**
撒 明胶 在 汁 或者 寒冷的 水 到 软化 , 搅拌 超过 缓和 热 直到
[ˌdʒelə'tiːn] [ɪz] [dɪ'zɒlvd] ,
gelatine **is** **dissolved** **,**
明胶 是 溶解 ,

将明胶粉撒在果汁或冷水中使其软化，用中火搅拌至明胶完全溶解。

[ə'baʊt] [θriː] ['mɪnɪts] .
about **3** **minutes** **.**
关于 3 分钟 .

大约3分钟。

[spuːn] [aɪs] [kriːm] ['ɪntuː] [hɒt] ['mɪkstʃə(r)] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ʌn'tɪl] ['meltɪd] [ænd; ənd] [smuːð] .
Spoon **ice** **cream** **into** **hot** **mixture** **and** **stir** **until** **melted** **and** **smooth** **.**
勺子 冰 奶油 进入 热的 混合物 和 搅拌 直到 融化 和 光滑的 .

将冰淇淋舀入热混合物中，搅拌至融化顺滑。

[tɜːn] ['ɪntuː] [prɪ'peəd] [paɪ] [ʃel] [ænd; ənd] [tʃɪl] [dʒʌst] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Turn **into** **prepared** **pie** **shell** **and** **chill** **just** **5** **minutes** **.**
转动 进入 准备 馅饼 壳 和 寒意 只是 5 分钟 .

倒入预先准备好的派皮中，冷藏 5 分钟即可。

['gɑːnɪʃ] [tɒp] [ɒv; əv] [paɪ] [wɪð] [freʃ] [ɔː(r)] ['frəʊz(ə)n] ['beriz] .
Garnish **top** **of** **pie** **with** **fresh** **or** **frozen** **berries** **.**
装饰 顶部 的 馅饼 和 新鲜的 或者 冷冻 浆果 .

在派的顶部放上新鲜或冷冻浆果作为装饰。

[meɪks] [sɪks] [s'ɜːvɪŋz] .
Makes **6** **servings** **.**
制作 6 份量 .

可供 6 人食用。

[nəʊ] - [beɪk] ['tʃiːzkeɪk] [paɪ]
no **-** **bake** **cheesecake** **pie**
不 - 烤 芝士蛋糕 馅饼

免烤芝士蛋糕派

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [mɪlk] [ɔː(r)] [lait] [kriːm]
½ **cup** **milk** **or** **light** **cream**
½ 杯子 牛奶 或者 光 奶油

半杯牛奶或淡奶油

½ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]
½ **cup** **sugar**
½ 杯子 糖

半杯糖

[ˌtuː'tuː] ['pækɪdʒɪz] ([eit][ˌəʊ 'zed] .
2 **packages** **(** **8** **oz** **.**
2 包裹 (8 盎司 .

包（8 盎司）

[iːtʃ]) [kriːm] [tʃiːz]
each **)** **cream** **cheese**
每个) 奶油 奶酪

每份）奶油奶酪

[ˌtuː'tuː] [egz]
2 **eggs**
2 鸡蛋

2个鸡蛋

[wʌn][tiː es piː] .
1 **tsp** **.**
1 茶匙 .

茶匙

[və'nɪlə] ['ekstrækt; ɪk'strækt]
vanilla **extract**
香草 提炼

香草精

[naɪn] - [ɪntʃ] [krʌm] [krʌst]
9 **-** **inch** **crumb** **crust**
9 - 英寸 屑 地壳

9英寸碎屑饼底

[wʌn] [kʌp] [kə'mɜːʃ(ə)l] ['saʊə(r)] [kriːm]
1 **cup** **commercial** **sour** **cream**
1 杯子 商业的 酸的 奶油

杯市售酸奶油

[wʌn][tiː biː es piː] . ['ʃʊgə(r)]
1 **Tbsp** **.** **sugar**
1 汤匙 . 糖

汤匙糖

½ [tiː es piː] .
½ tsp .
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[və'nɪlə] ['ekstrækt; ɪk'stræktˌ]
vanilla extract
香草 提炼

香草精

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn] [mɪlk] [tuː; tə] ['sɒfn] , [stɜː(r)]['əʊvə(r)] ['veri] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl][ˌdʒelə'tiːn][ɪz]
Sprinkle gelatine on milk to soften , stir over very low heat until gelatine is
撒 明胶 在 牛奶 到 软化 , 搅拌 超过 非常 低的 热 直到 明胶 是
[dɪ'zɒlvd] ,
dissolved ,
溶解 ,

将明胶粉撒在牛奶上使其软化，用极小的火搅拌至明胶完全溶解。

[ə'baʊt] [ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] ['mɪnɪts] .
about 2 to 3 minutes .
关于 2 到 3 分钟 .

大约2到3分钟。

[stɜː(r)][ɪn]['ʃʊgə(r)] .
Stir in sugar .
搅拌 在 糖 .

加入糖搅拌。

[biːt] [tʃiːz] [ʌn'tɪl] ['kriːmi] , ['grædʒuəli] [biːt] [ɪn] [dɪ'zɒlvd] [ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)] .
Beat cheese until creamy , gradually beat in dissolved gelatine mixture .
打 奶酪 直到 奶油状 , 逐步地 打 在 溶解 明胶 混合物 .

将奶酪搅打至顺滑，然后逐渐拌入溶解的明胶混合物。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] , [biːt] [wel] , [biːt] [ɪn] [və'nɪlə] ['ekstrækt; ɪk'stræktˌ] .
Add eggs , beat well , beat in vanilla extract .
添加 鸡蛋 , 打 出色地 , 打 在 香草 提炼 .

加入鸡蛋，搅拌均匀，再加入香草精搅拌均匀。

[pɔː(r)]['ɪntuː] [prɪ'peəd] [krʌm] [krʌst] [ænd; ənd] [tʃɪl] [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .
Pour into prepared crumb crust and chill in refrigerator until firm .
倒 进入 准备 屑 地壳 和 寒意 在 冰箱 直到 公司 .

倒入预先准备好的酥皮底中，放入冰箱冷藏至凝固。

[biːt] ['saʊə(r)] [kriːm] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd] [və'nɪlə] [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] [θɪk]
Beat sour cream with remaining sugar and vanilla until smooth and thick
打 酸的 奶油 和 其余的 糖 和 香草 直到 光滑的 和 厚的
[ænd; ənd] [spred] ['iːvnli] ['əʊvə(r)][tɒp][ɒv; əv][paɪ][tuː; tə][ðə; ðiˌ] ['edʒɪz] .
and spread evenly over top of pie to the edges .
和 传播 均匀地 超过 顶部 的 馅饼 到 这 边缘 .

将酸奶油与剩余的糖和香草精一起搅拌至顺滑浓稠，然后均匀地涂抹在派的顶部直至边缘。

[tʃɪl] [ə'gen] [ʌn'tɪl] ['sɜːvɪŋ] [taɪm] .
Chill again until serving time .
寒意 再次 直到 服务 时间 .

再次冷藏至食用时。

[meɪks] [sɪks][tuː; tə][eit] [s'ɜːvɪŋz] .
Makes 6 to 8 servings .
制作 6 到 8 份量 .

可供 6 至 8 人食用。

['daɪət] [tɪp] :

Diet	**Tip**	**:**
饮食	提示	:

饮食小贴士：

['sʌbstɪtju:t] [kri:md] ['kɒtɪdʒ] [tʃi:z] [fɔ:(r); fə(r)] [kri:m] [tʃi:z] , [ə'mɪt] ['tɒpɪŋ] .

Substitute	**creamed**	**cottage**	**cheese**	**for**	**cream**	**cheese**	**,**	**omit**	**topping**	**.**
代替	奶油	小屋	奶酪	为了	奶油	奶酪	,	忽略	配料	.

用奶油干酪代替奶油奶酪，省略配料。

['trɒpɪk(ə)l] ['ʃɪfɒn] [paɪ]

tropical	**chiffon**	**pie**
热带	薄纱	馅饼

热带雪纺派

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'ti:n]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[wʌn] [kʌp] ['ʃʊgə(r)] , [dɪ'vaɪdɪd]

1	**cup**	**sugar**	**,**	**divided**
1	杯子	糖	,	分割

杯糖，分次使用

⅛ [ti: es pi:] .

⅛	**tsp**	**.**
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

[sɔ:lt]

salt
盐

盐

[fɔ:r] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

4	**eggs**	**,**	**separated**
4	鸡蛋	,	分开

4个鸡蛋，分开

½ [kʌp] ['lemən] [ɔ:(r)] [laɪm] [dʒu:s]

½	**cup**	**lemon**	**or**	**lime**	**juice**
½	杯子	柠檬	或者	酸橙	汁

半杯柠檬或青柠汁

¼ [kʌp] ['wɔ:tə(r)]

¼	**cup**	**water**
¼	杯子	水

¼ 杯水

[ˌtu:'tu:] [ti: es pi:] . ['greɪtɪd] [laɪm] [ɔ:(r)] ['lemən] [raɪnd]

2	**tsps**	**.**	**grated**	**lime**	**or**	**lemon**	**rind**
2	tsp	.	磨碎的	酸橙	或者	柠檬	果皮

2茶匙磨碎的青柠或柠檬皮

[naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ] [ʃel] [ɔ:(r)] [krʌm] [krʌst]

9	**-**	**inch**	**pie**	**shell**	**or**	**crumb**	**crust**
9	-	英寸	馅饼	壳	或者	屑	地壳

9英寸派皮或碎屑派皮

[mɪks] [ˌdʒelə'ti:n] , ½ [kʌp] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [sɔ:lt] [ɪn] ['sɔ:spən] .

Mix	**gelatine**	**,**	**½**	**cup**	**sugar**	**and**	**salt**	**in**	**saucepan**	**.**
混合	明胶	,	½	杯子	糖	和	盐	在	平底锅	.

将明胶、半杯糖和盐放入平底锅中混合。

[biːt] [eg] [jəʊk] , [dʒuːs][ænd; ənd]['wɔːtə(r)][tə'geðə(r)] , [ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)] .

Beat	**egg**	**yolks**	**,**	**juice**	**and**	**water**	**together**	**,**	**add**	**to**	**gelatine**	**mixture**	**.**
打	蛋	蛋黄	,	汁	和	水	一起	,	添加	到	明胶	混合物	.

将蛋黄、果汁和水一起搅拌均匀，加入到明胶混合物中。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl][ˌdʒelə'tiːn][ɪz] [dɪ'zɒlvd] , [ə'baʊt][faɪv] ['mɪnɪts] .

Cook	**over**	**low**	**heat**	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**gelatine**	**is**	**dissolved**	**,**	**about**	**5**	**minutes**	**.**
厨师	超过	低的	热	,	搅拌	不断地	,	直到	明胶	是	溶解	,	关于	5	分钟	.

用小火加热，不断搅拌，直到明胶溶解，大约 5 分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] , [stɜː(r)][ɪn]['greɪtɪd][raɪnd] .

Remove	**from**	**heat**	**,**	**stir**	**in**	**grated**	**rind**	**.**
消除	从	热	,	搅拌	在	磨碎的	果皮	.

从火上移开，拌入磨碎的果皮。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] [maʊndz] ['slaɪtli] [wen] [drɒpt] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [spuːn] .

Chill	**until**	**mixture**	**mounds**	**slightly**	**when**	**dropped**	**from**	**a**	**spoon**	**.**
寒意	直到	混合物	土堆	轻微地	什么时候	掉落	从	一个	勺子	.

冷藏至用勺子舀起混合物时能略微隆起。

[biːt] [eg] ['waɪts] [stɪf] , [biːt] [ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] ½ [kʌp]['ʃʊgə(r)] , [ænd; ənd][fəʊld]['ɪntuː][ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)]

Beat	**egg**	**whites**	**stiff**	**,**	**beat**	**in**	**remaining**	**½**	**cup**	**sugar**	**,**	**and**	**fold**	**into**	**gelatine**	**mixture**
打	蛋	白人	僵硬的	,	打	在	其余的	½	杯子	糖	,	和	折叠	进入	明胶	混合物

.

:

.

将蛋白打发至硬性发泡，加入剩余的 1/2 杯糖，搅拌均匀，然后拌入吉利丁混合物中。

[tɜːn] ['ɪntuː][paɪ] [ʃel] , [tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm] .

Turn	**into**	**pie**	**shell**	**,**	**chill**	**until**	**firm**	**.**
转动	进入	馅饼	壳	,	寒意	直到	公司	.

将面团倒入派皮中，冷藏至凝固。

[meɪks] [sɪks][tuː; tə][eit] [s'ɜːvɪŋz] . [naɪn]

Makes	**6**	**to**	**8**	**servings**	**.**	**9**
制作	6	到	8	份量	.	9

可供 6 至 8 人食用。

[heɪp] [ə; eɪ] [miːl] . . .

hape	**a**	**meal**	**.**	**.**	**.**
幸福	一个	一顿饭	.	.	.

享用一顿饭……

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ][kəʊld][meɪn] [dɪʃ] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)]['repətwɑː(r)][ɒv; əv] ['feɪvərɪt] ['resəpɪz] — ['pɜːfɪkt]

Add	**a**	**cold**	**main**	**dish**	**to**	**your**	**repertoire**	**of**	**favorite**	**recipes**	**—**	**perfect**
添加	一个	寒冷的	主要的	盘子	到	你的	曲目	的	最喜欢的	食谱	—	完美的

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [lʌntʃ] ,

for	**a**	**special**	**lunch**	**,**
为了	一个	特别的	午餐	,

在你的拿手菜谱中加入一道冷菜主菜——非常适合特别的午餐。

[ɔː(r)][ə; eɪ][ˌwiːk'end; 'wiːkend]['sʌpə(r)] [wen] [juːv] [hæd; həd][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [miːl] ['ɜːlɪə(r)] ,

or	**a**	**weekend**	**supper**	**when**	**you've**	**had**	**a**	**large**	**meal**	**earlier**	**,**
或者	一个	周末	晚餐	什么时候	你已经	有	一个	大的	一顿饭	早些时候	,

或者周末晚餐，在你之前已经吃过大餐之后。

[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] ['sʌmə(r)] [miːlz] [wen] ['eni] [dɪʃ] [ðæts] [kəʊld][ɪz] ['dʌbli] [ə'piːlɪŋ] .

and	**for**	**summer**	**meals**	**when**	**any**	**dish**	**that's**	**cold**	**is**	**doubly**	**appealing**	**.**
和	为了	夏天	餐	什么时候	任何	盘子	那就是	寒冷的	是	双倍	上诉	.

而且在夏季，任何冷菜都格外诱人。

[jɔː(r); jə(r)]['siːkrət] [ɪn'griːdiənt] [kæn; kən][biː; bi] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn] , [wɪtʃ] [teɪks] [ɒn][ðə; ði]

Your	secret	ingredient	can	be	Knox	Unflavored	Gelatine	,	which	takes	on	the
你的	秘密	成分	能	是	诺克斯	无味	明胶	,	哪个	需要	在	这

['fleɪvə(r)][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] ['feɪvərɪt] [fuːdz] ,

flavor	of	your	favorite	foods	,
味道	的	你的	最喜欢的	食物	,

你的秘密配方可以是诺克斯无味明胶，它可以吸收你最喜欢的食物的味道。

[kəm'baɪnɪŋ] [miːt] , [fɪʃ] [ɔː(r)] ['pəʊltri] [wɪð] ['kʌləf(ə)l]['vedʒtəb(ə)lz][ɪn][ə; eɪ]['seɪvəri][ˌdʒelə'tiːn][meɪn] [dɪʃ]

combining	meat	,	fish	or	poultry	with	colorful	vegetables	in	a	savory	gelatine	main	dish
结合	肉	,	鱼	或者	家禽	和	丰富多彩的	蔬菜	在	一个	美味的	明胶	主要的	盘子

.

:

.

将肉类、鱼类或家禽与色彩鲜艳的蔬菜混合，制成美味的果冻主菜。

[tuː; tə] [raʊnd] [aʊt][æn; ən] [ə'piːlɪŋ] ['menjuː] , [ˌeɪ diː 'diː][krɪsp]['sæləd] [griːnz] [ænd; ənd]['ʌðə(r)][kəʊld]

To	round	out	an	appealing	menu	,	add	crisp	salad	greens	and	other	cold
到	圆形的	出去	一个	上诉	菜单	,	添加	脆	沙拉	青菜	和	其他	寒冷的

['vedʒtəb(ə)lz] ,

vegetables	,
蔬菜	,

为了让菜单更加丰富诱人，可以添加爽脆的沙拉蔬菜和其他凉拌蔬菜。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [tʃɔɪs] [ɒv; əv]['sæləd] ['dresɪŋz] .

and	a	choice	of	salad	dressings	.
和	一个	选择	的	沙拉	敷料	.

以及多种沙拉酱可供选择。

[ə; eɪ][kʌp][ɒv; əv][hɒt] [suːp] [æz; əz]['æpɪtaɪzə(r)] , [ɔː(r)] [wɔːm] [rəʊlz][ɔː(r)] ['krʌntʃi] [bred] ,

A	cup	of	hot	soup	as	appetizer	,	or	warm	rolls	or	crunchy	bread	,
一个	杯子	的	热的	汤	作为	开胃菜	,	或者	温暖的	卷	或者	酥脆	面包	,

一碗热汤作为开胃菜，或者一些热乎乎的小面包卷或脆面包。

[kæn; kən]['æksent][ðə; ði] [kuːl] [rɪ'meɪndə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [miːl] , [ænd; ənd]['sætɪsfaɪ] ['æpitait] ['hæpɪli] .

can	accent	the	cool	remainder	of	the	meal	,	and	satisfy	appetites	happily	.
能	口音	这	凉爽的	余	的	这	一顿饭	,	和	满足	食欲	快乐地	.

可以为清爽的余味增添风味，并令人满意地满足食欲。

['fɪnɪʃ] [wɪð] [ə; eɪ] ['feɪvərɪt] [dɪ'zɜːt] .

Finish	with	a	favorite	dessert	.
结束	和	一个	最喜欢的	甜点	.

最后享用你最喜欢的甜点。

[kwɪk] - [dʒel] ['kæsərəʊl]

quick	-	gel	casserole
快的	-	凝胶	沙锅

速溶凝胶砂锅

[wɪð] ['frəʊz(ə)n] [suːps] [tuː; tə] [spiːd] ['setɪŋ] , [juː; jʊ][kæn; kən] [meɪk] [ə; eɪ][kəʊld] ,

With	frozen	soups	to	speed	setting	,	you	can	make	a	cold	,
和	冷冻	汤	到	速度	环境	,	你	能	制作	一个	寒冷的	,

有了冷冻汤的快速设置，你可以制作冷汤，

['fleɪvəfʊl] [meɪn] [dɪʃ] ['kæsərəʊl] [ðæts] ['redi] [tuː; tə] [iːt] [dʒʌst] ['mɪnɪts] ['ɑːftə(r)][ˌprepə'reɪʃ(ə)n] .

flavorful	main	dish	casserole	that's	ready	to	eat	just	minutes	after	preparation	.
美味的	主要的	盘子	沙锅	那就是	准备好	到	吃	只是	分钟	后	准备	.

一道美味的主菜砂锅，准备后几分钟即可食用。

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

1 包诺克斯无味明胶

1¼ [kʌps] [mɪlk]
1¼ cups milk
1¼ 杯子 牛奶

1¼ 杯牛奶

[wʌn][kæn; kən] (10¼ [ˌəʊ 'zed] .) ['frəʊz(ə)n] [kri:m] [ɒv; əv][pə'teɪtəʊ] [su:p] [[θri:]] , [hɑ:f] [θɔ:d]
1 can (10¼ oz .) frozen cream of potato soup [3] , half thawed
1 能 (10¼ 盎司 .) 冷冻 奶油 的 土豆 汤 [3] , 一半 解冻

1罐（10¼盎司）冷冻奶油土豆汤[3]，半解冻

1½ [kʌps] [daɪst] [hæm]
1½ cups diced ham
1½ 杯子 切丁 火腿

1.5 杯切丁火腿

[wʌn]['kju:kʌmbə(r)] , [pi:ld] [ænd; ənd] [daɪst]
1 cucumber , peeled and diced
1 黄瓜 , 去皮 和 切丁

1根黄瓜，去皮切丁

[ˌtu:'tu:][ti: bi: es pi:] . [mɪnst] [tʃaɪvz]
2 Tbsps . minced chives
2 汤匙 . 剁碎 细香葱

汤匙切碎的细香葱

[θri:] ['rædɪʃɪz] , [slaɪst]
3 radishes , sliced
3 萝卜 , 切片

3个萝卜，切片

[tʃɒpt] ['pɑ:sli] [fɔ:(r); fə(r)] ['gɑ:nɪʃ]
Chopped parsley for garnish
切碎 香菜 为了 装饰

撒上切碎的欧芹作装饰

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'ti:n][ɒn] [mɪlk] , [let][stænd][tu:; tə] ['sɒfn] , [stɜ:(r)]['əʊvə(r)] [ləʊ] [hi:t] [ʌn'tɪl][ˌdʒelə'ti:n][ɪz]
Sprinkle gelatine on milk , let stand to soften , stir over low heat until gelatine is
撒 明胶 在 牛奶 , 让 站立 到 软化 , 搅拌 超过 低的 热 直到 明胶 是
[dɪ'zɒlvd] ,
dissolved ,
溶解 ,

将明胶粉撒在牛奶上，静置使其软化，然后用小火搅拌至明胶完全溶解。

[ˌtu:'tu:][tu:; tə][θri:] ['mɪnɪts] .
2 to 3 minutes .
2 到 3 分钟 .

2到3分钟。

[rɪ'mu:v] [frɒm; frəm] [hi:t] ,
Remove from heat ,
消除 从 热 ,

离火，

[spu:n] [ɪn]['frəʊz(ə)n] [su:p] [ænd; ənd][stɜ:(r)] [ʌn'tɪl] [su:p] [θɔ:z] [ænd; ənd]['mɪkstʃə(r)] [maʊndz] ['slaɪtli]
spoon in frozen soup and stir until soup thaws and mixture mounds slightly
勺子 在 冷冻 汤 和 搅拌 直到 汤 解冻 和 混合物 土堆 轻微地
[wen] [drɒpt] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [spu:n] .
when dropped from a spoon .
什么时候 掉落 从 一个 勺子 .

用勺子舀入冷冻汤，搅拌至汤解冻，用勺子舀起时汤汁略微隆起即可。

[fəʊld][ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] , [tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] , [ə'baʊt] [faɪv] [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Fold	in	remaining	ingredients	,	chill	until	firm	,	about	5	to	10	minutes	.
折叠	在	其余的	原料	,	寒意	直到	公司	,	关于	5	到	-	分钟	.

拌入剩余的食材，冷藏至凝固，约 5 至 10 分钟。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [tʃɒpt] ['pɑːsli] , [sɜːv] [ɪn] ['kæsərəʊl] .

Sprinkle	with	chopped	parsley	,	serve	in	casserole	.
撒	和	切碎	香菜	,	服务	在	沙锅	.

撒上切碎的欧芹，盛入砂锅中即可食用。

[meɪks] [fɔːr] [s'ɜːvɪŋz] . -

Makes	4	servings	.	10
制作	4	份量	.	-

可供4人食用。10

['dɪnə(r)] [rɪŋ]

dinner	ring
晚餐	戒指

晚餐环

['bɪts][ɒv; əv] [miːt] , [fɪʃ] [ɔː(r)] ['pəʊltri] [ɑː(r); ə(r)] [sə'spendɪd] [wɪð] [krɪsp]['vedʒtəb(ə)lz][ɪn] [ðɪs] [klɪə(r)] ,

Bits	of	meat	,	fish	or	poultry	are	suspended	with	crisp	vegetables	in	this	clear	,
比特	的	肉	,	鱼	或者	家禽	是	暂停	和	脆	蔬菜	在	这	清除	,

肉块、鱼块或禽肉块与爽脆的蔬菜一起悬浮在这种清澈的液体中。

['ʃɪmərɪŋ] [meɪn] [dɪʃ] — [məʊld][ˌaɪ 'tiː][ɪn][ə; eɪ] [rɪŋ] [ɔː(r)]['fænsi] [ʃeɪp] , [ðen] ['ʌn'məʊld][tuː; tə] [sɜːv]

shimmering	main	dish	—	mold	it	in	a	ring	or	fancy	shape	,	then	unmold	to	serve
闪闪发光	主要的	盘子	—	模具	它	在	一个	戒指	或者	想要	形状	,	然后	脱模	到	服务

[ɒn]['sæləd] [griːnz] .

on	salad	greens	.
在	沙拉	青菜	.

一道闪闪发光的主菜——将其塑造成环形或花式形状，然后脱模，放在沙拉蔬菜上即可食用。

[dɪ'lɪʃəs] [wɪð] [pə'teɪtəʊ]['sæləd] .

Delicious	with	potato	salad	.
可口的	和	土豆	沙拉	.

配土豆沙拉味道很棒。

[ˌtuː'tuː]['envələʊps; 'ɑːnvələʊps] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

2	envelopes	Knox	Unflavored	Gelatine
2	信封	诺克斯	无味	明胶

2 包诺克斯无味明胶

[wʌn][kæn; kən] (10½ [ˌəʊ 'zed] .)

1	can	(	10½	oz	.	)
1	能	(	10½	盎司	.	)

罐（10½ 盎司）

[biːf] [brɒθ] , [dɪ'vaɪdɪd]

beef	broth	,	divided
牛肉	肉汤	,	分割

牛肉汤，分装

[wʌn][kæn; kən] (17½ [ˌəʊ 'zed] .)

1	can	(	17½	oz	.	)
1	能	(	17½	盎司	.	)

罐（17.5 盎司）

[tə'mɑːtəʊ][dʒuːs]

tomato	juice
番茄	汁

番茄汁

½ [tiː es piː] .
½ tsp .
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[ˌtuːˈtuː][tiː biː es piː] .
2 Tbsps .
2 汤匙 .

汤匙

['lemən][dʒuːs]
lemon juice
柠檬 汁

柠檬汁

¼ [tiː es piː] .
¼ tsp .
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[təˈbæskəʊ]
Tabasco
塔巴斯科辣椒酱

塔巴斯科辣椒酱

[ˌtuːˈtuː][kʌps] [daɪst] [kʊkt] ['tʃɪkɪn] [[fɔːr]]
2 cups diced cooked chicken [4]
2 杯子 切丁 煮熟 鸡 [4]

杯切丁熟鸡肉[4]

1½ [kʌps] [tʃɒpt] ['seləri]
1½ cups chopped celery
1½ 杯子 切碎 芹菜

1.5 杯切碎的芹菜

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['kjuːkʌmbə(r)]
½ cup chopped cucumber
½ 杯子 切碎 黄瓜

半杯切碎的黄瓜

¼ [kʌp] [slaɪst] [stʌft] ['ɒlɪvz] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]
¼ cup sliced stuffed olives , if desired
¼ 杯子 切片 填充 橄榄 , 如果 想要的

如果需要，可加入 ¼ 杯切片酿橄榄。

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒeləˈtiːn][ɒn][wʌn][kʌp][ɒv; əv][ðə; ði] [biːf] [brɒθ] [tuː; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle gelatine on 1 cup of the beef broth to soften .
撒 明胶 在 1 杯子 的 这 牛肉 肉汤 到 软化 .

在1杯牛肉汤上撒上明胶使其软化。

[pleɪs] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ænd; ənd][stɜː(r)][ʌnˈtɪl][ˌdʒeləˈtiːn][ɪz] [dɪ'zɒlvd] , [ˌtuːˈtuː][tuː; tə][θriː] ['mɪnɪts] .
Place over low heat and stir until gelatine is dissolved , 2 to 3 minutes .
地方 超过 低的 热 和 搅拌 直到 明胶 是 溶解 , 2 到 3 分钟 .

用小火加热并搅拌至明胶溶解，约2至3分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd][stɜː(r)][ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [biːf] [brɒθ] , [tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] , [sɔːlt] , ['leɪmən]

Remove	**from**	**heat**	**and**	**stir**	**in**	**remaining**	**beef**	**broth**	**,**	**tomato**	**juice**	**,**	**salt**	**,**	**lemon**
消除	从	热	和	搅拌	在	其余的	牛肉	肉汤	,	番茄	汁	,	盐	,	柠檬

[dʒuːs][ænd; ənd] [tə'bæskəʊ] .

juice	**and**	**Tabasco**	**.**
汁	和	塔巴斯科辣椒酱	.

从火上移开，拌入剩余的牛肉汤、番茄汁、盐、柠檬汁和塔巴斯科辣椒酱。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] [maʊndz] ['slaɪtli] [wen] [drɒpt] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [spuːn] .

Chill	**until**	**mixture**	**mounds**	**slightly**	**when**	**dropped**	**from**	**a**	**spoon**	**.**
寒意	直到	混合物	土堆	轻微地	什么时候	掉落	从	一个	勺子	.

冷藏至用勺子舀起混合物时能略微隆起。

[fəʊld][ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] .

Fold	**in**	**remaining**	**ingredients**	**.**
折叠	在	其余的	原料	.

加入剩余的食材拌匀。

[tɜːn] ['ɪntuː][ə; eɪ][sɪks] - [kʌp] [rɪŋ] [ɔː(r)]['ʌðə(r)][məʊld][ænd; ənd] [tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm] .

Turn	**into**	**a**	**6**	**-**	**cup**	**ring**	**or**	**other**	**mold**	**and**	**chill**	**until**	**firm**	**.**
转动	进入	一个	6	-	杯子	戒指	或者	其他	模具	和	寒意	直到	公司	.

将面团倒入 6 杯容量的环形模具或其他模具中，冷藏至凝固。

['ʌn'məʊld][tuː; tə] [sɜːv] .

Unmold	**to**	**serve**	**.**
脱模	到	服务	.

脱模即可食用。

[meɪks] [sɪks][tuː; tə][eit] [s'ɜːvɪŋz] .

Makes	**6**	**to**	**8**	**servings**	**.**
制作	6	到	8	份量	.

可供 6 至 8 人食用。

['iːzi] [æz; əz][paɪ] ['sʌpə(r)]

easy	**as**	**pie**	**supper**
简单的	作为	馅饼	晚餐

晚餐简单得像吃馅饼一样

[ə; eɪ][kəʊld][meɪn] [dɪʃ] [ɪn][ə; eɪ][krɪsp][paɪ] [ʃel] [stɑːz] ['siːfuːd] ,

A	**cold**	**main**	**dish**	**in**	**a**	**crisp**	**pie**	**shell**	**stars**	**seafood**	**,**
一个	寒冷的	主要的	盘子	在	一个	脆	馅饼	壳	明星	海鲜	,

一道冷盘主菜，盛放在酥脆的派皮中，以海鲜为主料。

[hæm][ɔː(r)] [eg] ['sæləd][ɪn]['klevə(r)] [njuː] [fɔːm] , [fʌn] [tuː; tə] [meɪk] [ænd; ənd][tuː; tə] [iːt] .

ham	**or**	**egg**	**salad**	**in**	**clever**	**new**	**form**	**,**	**fun**	**to**	**make**	**and**	**to**	**eat**	**.**
火腿	或者	蛋	沙拉	在	聪明的	新的	形式	,	乐趣	到	制作	和	到	吃	.

火腿或鸡蛋沙拉的巧妙新形式，制作和食用都充满乐趣。

[ˌtuː'tuː]['envələʊps; 'ɑːnvələʊps] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

2	**envelopes**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
2	信封	诺克斯	无味	明胶

2 包诺克斯无味明胶

[wʌn][kʌp][kəʊld]['wɔːtə(r)][ɔː(r)][tə'mɑːtəʊ][dʒuːs]

1	**cup**	**cold**	**water**	**or**	**tomato**	**juice**
1	杯子	寒冷的	水	或者	番茄	汁

杯冷水或番茄汁

[wʌn][kæn; kən] (10½ [ˌəʊ 'zed] .)

1	**can**	**(**	**10½**	**oz**	**.**	**)**
1	能	(	10½	盎司	.	)

罐（10½ 盎司）

[biːf] [brɒθ]
beef **broth**
牛肉 肉汤

牛肉汤

[wʌn] [kʌp] [ˌmeɪəˈneɪz]
1 **cup** **mayonnaise**
1 杯子 蛋黄酱

杯蛋黄酱

½ [tiː es piː] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[ˌtuːˈtuː] [tiː biː es piː] .
2 **Tbsps** **.**
2 汤匙 .

汤匙

[ˈlemən] [dʒuːs]
lemon **juice**
柠檬 汁

柠檬汁

[wʌn] [kʌp] [daɪst] [rɔː] [ˈvedʒtəb(ə)lz] [ɔː(r)] [fruːt] [[faɪv]]
1 **cup** **diced** **raw** **vegetables** **or** **fruit** **[** **5** **]**
1 杯子 切丁 生的 蔬菜 或者 水果 [5]

杯切丁的生蔬菜或水果[5]

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [daɪst] [ˈtʃɪkɪn] , [miːt] , [ˈsiːfuːd] [ɔː(r)] [hɑːd] - [kʊkt] [egz]
2 **cups** **diced** **chicken** **,** **meat** **,** **seafood** **or** **hard** **-** **cooked** **eggs**
2 杯子 切丁 鸡 , 肉 , 海鲜 或者 难的 - 煮熟 鸡蛋

2杯切丁的鸡肉、肉类、海鲜或煮熟的鸡蛋

[wʌn] [beɪkt] [naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ] [ʃel]
1 **baked** **9** **-** **inch** **pie** **shell**
1 烘焙 9 - 英寸 馅饼 壳

个烤好的 9 英寸派皮

[tʃɒpt] ['pɑːsli] [fɔː(r); fə(r)] ['gɑːnɪʃ]
Chopped **parsley** **for** **garnish**
切碎 香菜 为了 装饰

撒上切碎的欧芹作装饰

['sprɪŋk(ə)l] [ˌʌnˈfleɪvərd] [ˌdʒeləˈtiːn] [ɒn] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] ['sɒfn] , [stɜː(r)] ['əʊvə(r)] ['mɒdərət] [hiːt] [ˌtuːˈtuː]
Sprinkle **unflavored** **gelatine** **on** **water** **to** **soften** **,** **stir** **over** **moderate** **heat** **2**
撒 无味 明胶 在 水 到 软化 , 搅拌 超过 缓和 热 2
[tuː; tə] [θriː] ['mɪnɪts] [tuː; tə] [dɪ'zɒlv] .
to **3** **minutes** **to** **dissolve** **.**
到 3 分钟 到 溶解 .

将无味明胶粉撒在水中使其软化，用中火搅拌 2 至 3 分钟使其溶解。

[rɪˈmuːv] [frɒm; frəm] [hiːt] , [stɜː(r)] [ɪn] [biːf] [brɒθ] , [ˌmeɪəˈneɪz] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['leɪmən] [dʒuːs] .
Remove **from** **heat** **,** **stir** **in** **beef** **broth** **,** **mayonnaise** **,** **salt** **and** **lemon** **juice** **.**
消除 从 热 , 搅拌 在 牛肉 肉汤 , 蛋黄酱 , 盐 和 柠檬 汁 .

从火上移开，拌入牛肉汤、蛋黄酱、盐和柠檬汁。

[biːt] ['mɪkstʃə(r)] [smuːð] [wɪð] ['rəʊtəri] ['biːtə(r)] .
Beat **mixture** **smooth** **with** **rotary** **beater** **.**
打 混合物 光滑的 和 旋转 击打者 .

用旋转搅拌器将混合物搅打至顺滑。

[tʃɪl] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] [maʊndz] ['slaɪtli] [wen] [drɒpt] [frɒm; frəm] [ə; eɪ]
Chill **,** **stirring** **occasionally** **,** **until** **mixture** **mounds** **slightly** **when** **dropped** **from** **a**
寒意 , 搅拌 偶尔 , 直到 混合物 土堆 轻微地 什么时候 掉落 从 一个
[spuːn] .
spoon **.**
勺子 .

冷却，偶尔搅拌，直到用勺子舀起混合物时能略微隆起。

[fəʊld] [ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [tɜːn] ['ɪntuː] [kuːld] [paɪ] [ʃel] .
Fold **in** **remaining** **ingredients** **and** **turn** **into** **cooled** **pie** **shell** **.**
折叠 在 其余的 原料 和 转动 进入 冷却 馅饼 壳 .

拌入剩余的材料，然后倒入冷却的派皮中。

['sprɪŋk(ə)l] ['bɔːdə(r)] [wɪð] [tʃɒpt] ['pɑːsli] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .
Sprinkle **border** **with** **chopped** **parsley** **,** **if** **desired** **.**
撒 边界 和 切碎 香菜 , 如果 想要的 .

如果喜欢，可以在边缘撒上切碎的欧芹。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .
Chill **until** **firm** **.**
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[meɪks] [sɪks] [s'ɜːvɪŋz] .
Makes **6** **servings** **.**
制作 6 份量 .

可供 6 人食用。

([ˌdʒelə'tiːn] ['mɪkstʃə(r)] [meɪ] ['ɔːlsəʊ] [biː; bi] ['məʊldɪd] [ɪn] [ə; eɪ] [pæn] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [fɔːm] , ['rɑːðə(r)] [ðæn; ðən] [ɪn]
(**Gelatine** **mixture** **may** **also** **be** **molded** **in** **a** **pan** **or** **other** **form** **,** **rather** **than** **in**
(明胶 混合物 可能 还 是 模制 在 一个 平底锅 或者 其他 形式 , 相当 比 在
['peɪstri] [ʃel] .)
pastry **shell** **.** **)**
糕点 壳 .)

（明胶混合物也可以用平底锅或其他模具塑形，而不是用酥皮。）

['daɪət] [tɪp] :
Diet **Tip** **:**
饮食 提示 :

饮食小贴士：

[juːz] [ləʊ] ['kæləri] ['sæləd] ['dresɪŋ] .
Use **low** **calorie** **salad** **dressing** **.**
使用 低的 卡路里 沙拉 敷料 .

使用低卡路里沙拉酱。

[ə'mɪt] ['ɒlɪvz] [ænd; ənd] [ˌævə'kɑːdəʊ] .
Omit **olives** **and** **avocado** **.**
忽略 橄榄 和 牛油果 .

省略橄榄和牛油果。

['iːzi] [tʃiːz] [paɪ] [ʃel]
easy **cheese** **pie** **shell**
简单的 奶酪 馅饼 壳

简易奶酪派皮

[ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] ['greɪtɪd] [ʃɑːp] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] [tuː; tə][draɪ]['mɪkstʃə(r)][fɔː(r); fə(r)]['beɪsɪk][paɪ] [krʌst]

Add	½	cup	grated	sharp	Cheddar	cheese	to	dry	mixture	for	basic	pie	crust
添加	½	杯子	磨碎的	锋利的	切达干酪	奶酪	到	干燥	混合物	为了	基本的	馅饼	地壳

['resəpi][ɔː(r)] ['pækɪdʒd] [mɪks] ,

recipe	or	packaged	mix	,
食谱	或者	包装好的	混合	,

在基础派皮配方或包装好的派皮粉中加入½杯磨碎的浓味切达干酪。

[ˌeɪ diː 'diː]['lɪkwɪd][æz; əz]['juːʒuəl] . -

add	liquid	as	usual	.	11
添加	液体	作为	通常	.	-

按常规方式加入液体。11

- [ə'hed] . . .

alads	ahead	.	.	.
-	前方	.	.	.

前方有阿拉兹.....

[sɜːv] [ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] [ˌdʒelə'tiːn]['sæləd] [wɪð] [ðə; ði][meɪn] - [kɔːs] , [ɔː(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] ,

Serve	a	delicious	gelatine	salad	with	the	main	-	course	,	or	for	a	change	,
服务	一个	可口的	明胶	沙拉	和	这	主要的	-	课程	,	或者	为了	一个	改变	,

主菜可以搭配美味的果冻沙拉，或者换换口味，

[bɪ'fɔː(r)] ([ˌkælə'fɔːniə] [staɪl]) [ɔː(r)]['ɑːftə(r)][ðə; ði][meɪn] [dɪʃ] ([æz; əz][ɪn] ['jʊərəp]) .

before	(	California	style	)	or	after	the	main	dish	(	as	in	Europe	)	.
前	(	加利福尼亚州	风格	)	或者	后	这	主要的	盘子	(	作为	在	欧洲	)	.

在主菜之前（加州风格）或之后（如欧洲风格）。

[wɒt] [ðeɪ] [ˌeɪ diː 'diː] . . .

what	they	add	.	.	.
什么	他们	添加	.	.	.

他们添加的内容.....

[ˌdʒelə'tiːn]['sælədz][ˌeɪ diː 'diː] ['kuːlnəs] , ['spɑːk(ə)l] , ['ɪntrəstɪŋ] ['tekstʃə(r)] — [ɔːl][ðə; ði] ['wʌndəf(ə)l]

Gelatine	salads	add	coolness	,	sparkle	,	interesting	texture	—	all	the	wonderful
明胶	沙拉	添加	凉爽	,	火花	,	有趣的	质地	—	全部	这	精彩的

['kɔntræsts] [ðæt] [meɪk] [ə; eɪ] [miːl] [mɔː(r)] [ɪk'saɪtɪŋ] .

contrasts	that	make	a	meal	more	exciting	.
对比	那	制作	一个	一顿饭	更多的	激动人心	.

明胶沙拉增添了清凉感、光泽和有趣的口感——所有这些美妙的对比都会让一顿饭更加令人兴奋。

[tʃuːz] [ə; eɪ]['fleɪvə(r)][tuː; tə] ['kɒmplɪment] [ðə; ði][rest][ɒv; əv][ðə; ði] [miːl] [ænd; ənd] [sɜːv] [ə; eɪ]['sæləd]

Choose	a	flavor	to	complement	the	rest	of	the	meal	and	serve	a	salad
选择	一个	味道	到	补充	这	休息	的	这	一顿饭	和	服务	一个	沙拉

[wɪð] [ðə; ði] [ʃeɪp] [ænd; ənd] [staɪl] [ðæt] ['əʊnli][ˌdʒelə'tiːn][kæn; kən] [ˌgærən'tiː] .

with	the	shape	and	style	that	only	gelatine	can	guarantee	.
和	这	形状	和	风格	那	仅有的	明胶	能	保证	.

选择一种与菜肴其他部分相得益彰的口味，并制作出只有明胶才能保证的形状和风格的沙拉。

[wɒt] [ðeɪ] [seɪv] . . .

what	they	save	.	.	.
什么	他们	节省	.	.	.

他们节省了.....

[ðeəz; ðəz][nəʊ][lɑːst] - ['mɪnɪt] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] [wɪð] [ə; eɪ][ˌdʒelə'tiːn]['sæləd] .

There's	no	last	-	minute	preparation	with	a	gelatine	salad	.
有	不	最后的	-	分钟	准备	和	一个	明胶	沙拉	.

制作果冻沙拉不需要临时准备。

[prɪ'peə(r)][ænd; ənd]['ʌn'məʊld][ɪn] [əd'vɑːns] , [tuː; tə] [wɪsk] [frɒm; frəm][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)][tuː; tə]['teɪb(ə)l][ɪn]

Prepare	**and**	**unmold**	**in**	**advance**	**,**	**to**	**whisk**	**from**	**refrigerator**	**to**	**table**	**in**
准备	和	脱模	在	进步	,	到	拂	从	冰箱	到	桌子	在

[æn; ən]['ɪnstənt] .

an	**instant**	**.**
一个	立即的	.

提前做好并脱模，即可从冰箱快速取出端上餐桌。

[wɪð] ['frəʊz(ə)n][fruːts][ænd; ənd][fruːt][dʒuːs]['kɒns(ə)ntreɪts; 'kɒns(ə)nˌtreɪts] , [juː; jʊ][kæn; kən][naʊ] [meɪk]

With	**frozen**	**fruits**	**and**	**fruit**	**juice**	**concentrates**	**,**	**you**	**can**	**now**	**make**
和	冷冻	水果	和	水果	汁	浓缩物	,	你	能	现在	制作

[kwɪk] - [dʒel]['sælədz][ɪn] ['ɪnfɪnət] [və'raɪəti] .

quick	**-**	**gel**	**salads**	**in**	**infinite**	**variety**	**.**
快的	-	凝胶	沙拉	在	无限	种类	.

利用冷冻水果和浓缩果汁，现在您可以制作出种类繁多的速冻沙拉。

[pə'fekʃ(ə)n] ['sæləd] . . .

perfection	**salad**	**.**	**.**	**.**
完美	沙拉	.	.	.

完美沙拉.....

[ðə; ði] ['pɜːfɪkt] ['sæləd][ɪz][ðə; ði][wʌn] [ðæt] [teɪsts] [best][tuː; tə][juː; jʊ] , [wɪð] [jɔː(r); jə(r)][pə'tɪkjələ(r)] [miːl] .

The	**perfect**	**salad**	**is**	**the**	**one**	**that**	**tastes**	**best**	**to**	**you**	**,**	**with**	**your**	**particular**	**meal**	**.**
这	完美的	沙拉	是	这	一	那	口味	最好的	到	你	,	和	你的	特别的	一顿饭	.

最完美的沙拉就是你觉得最好吃，并且最适合你当天用餐的沙拉。

[ðɪs] [wʌn][kæn; kən][biː; bi]['veərid][tuː; tə][fɪt] ['meni] [m'ɛnjuːz] !

This	**one**	**can**	**be**	**varied**	**to**	**fit**	**many**	**menus**	**!**
这	一	能	是	多种多样	到	合身	许多	菜单	!

这个食谱可以根据不同的菜单进行调整!

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

1 包诺克斯无味明胶

¼ [kʌp]['ʃʊgə(r)]

¼	**cup**	**sugar**
¼	杯子	糖

¼ 杯糖

½ [tiː es piː] .

½	**tsp**	**.**
½	茶匙	.

½ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

1¼ [kʌps]['wɔːtə(r)] , [dɪ'vaɪdɪd]

1¼	**cups**	**water**	**,**	**divided**
1¼	杯子	水	,	分割

分次加入1¼杯水

¼ [kʌp]['vɪnɪgə(r)]

¼	**cup**	**vinegar**
¼	杯子	醋

¼ 杯醋

[wʌn][tiː biː es piː] .
1 **Tbsp** **.**
1 汤匙 .

汤匙

['lemən][dʒuːs]
lemon **juice**
柠檬 汁

柠檬汁

½ [kʌp] ['faɪnli] ['ʃredɪd] ['kæbɪdʒ] [[wʌn]]
½ **cup** **finely** **shredded** **cabbage** **[** **1** **]**
½ 杯子 精细地 碎 卷心菜 [1]

½ 杯切碎的卷心菜[1]

[wʌn][kʌp] ['ʃredɪd] ['kærət] [[wʌn]]
1 **cup** **shredded** **carrot** **[** **1** **]**
1 杯子 碎 胡萝卜 [1]

1 杯胡萝卜丝[1]

[wʌn][pɪ'mentəʊ] , [kʌt][ɪn][smɔːl] ['piːsɪz] , [ɔː(r)][ˌtuː'tuː][tiː biː es piː] . [tʃɒpt] [red] [ɔː(r)] [griːn] ['pepə(r)] [[wʌn]]
1 **pimento** **,** **cut** **in** **small** **pieces** **,** **or** **2** **Tbsps** **.** **chopped** **red** **or** **green** **pepper** **[** **1** **]**
1 甜椒 , 切 在 小的 件 , 或者 2 汤匙 . 切碎 红色的 或者 绿色的 胡椒 [1]

1 个甜椒，切成小块，或 2 汤匙切碎的红椒或青椒[1]

[mɪks][ˌdʒelə'tiːn] , ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd][sɔːlt] ['θʌrəli] [ɪn] [smɔːl] ['sɔːspən] .
Mix **gelatine** **,** **sugar** **and** **salt** **thoroughly** **in** **small** **saucepan** **.**
混合 明胶 , 糖 和 盐 彻底 在 小的 平底锅 .

在一个小平底锅中将明胶、糖和盐充分混合。

[ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp][ɒv; əv][ðə; ðɪ]['wɔːtə(r)] .
Add **½** **cup** **of** **the** **water** **.**
添加 ½ 杯子 的 这 水 .

加入半杯水。

[pleɪs] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntlɪ] [ʌn'tɪl][ˌdʒelə'tiːn][ɪz] [dɪ'zɒlvd] .
Place **over** **low** **heat** **,** **stirring** **constantly** **until** **gelatine** **is** **dissolved** **.**
地方 超过 低的 热 , 搅拌 不断地 直到 明胶 是 溶解 .

用小火加热，不断搅拌直至明胶完全溶解。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd][stɜː(r)][ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] ¾ [kʌp][ɒv; əv]['wɔːtə(r)] , ['vɪnɪgə(r)][ænd; ənd] ['lemən][dʒuːs] .
Remove **from** **heat** **and** **stir** **in** **remaining** **¾** **cup** **of** **water** **,** **vinegar** **and** **lemon** **juice** **.**
消除 从 热 和 搅拌 在 其余的 ¾ 杯子 的 水 , 醋 和 柠檬 汁 .

从火上移开，拌入剩余的 3/4 杯水、醋和柠檬汁。

[tʃɪl] ['mɪkstʃə(r)][tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill **mixture** **to** **unbeaten** **egg** **white** **consistency** **.**
寒意 混合物 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

将混合物冷却至未打发的蛋白状。

[fəʊld][ɪn]['vedʒtəb(ə)lz] .
Fold **in** **vegetables** **.**
折叠 在 蔬菜 .

拌入蔬菜。

[tɜːn] ['ɪntuː][ə; eɪ][ˌtuː'tuː] - [kʌp][məʊld][ɔː(r)][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] , [tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm] .

Turn	into	a	2	-	cup	mold	or	individual	molds	,	chill	until	firm	.
转动	进入	一个	2	-	杯子	模具	或者	个人	模具	,	寒意	直到	公司	.

倒入 2 杯容量的模具或多个小模具中，冷藏至凝固。

['ʌn'məʊld] , ['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['sæləd] [griːnz] , [sɜːv] [wɪð] ['sæləd] ['dresɪŋ] .

Unmold	,	garnish	with	salad	greens	,	serve	with	salad	dressing	.
脱模	,	装饰	和	沙拉	青菜	,	服务	和	沙拉	敷料	.

脱模，用沙拉蔬菜装饰，佐以沙拉酱即可食用。

[meɪks] [fɔːr] [s'ɜːvɪŋz] .

Makes	4	servings	.
制作	4	份量	.

可供 4 人食用。

[[wʌn]] [traɪ] [ðiːz] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] :

[	1	]	try	these	combinations	:
[	1	]	尝试	这些	组合	:

[1]尝试以下组合:

[tʃɒpt] ['selərɪ] , ['ʃredɪd] ['kæbɪdʒ] , [tʃɒpt] ['pepə(r)][ɔː(r)][ˌpɪmɪ'ɛntəʊ]

Chopped	celery	,	shredded	cabbage	,	chopped	pepper	or	pimiento
切碎	芹菜	,	碎	卷心菜	,	切碎	胡椒	或者	辣椒

切碎的芹菜、切丝的卷心菜、切碎的辣椒或甜椒

['ʃredɪd] ['kærət] , ['ɒrɪndʒ] ['sekʃənz] , [daɪst] [kænd] ['paɪnæp(ə)l]

Shredded	carrot	,	orange	sections	,	diced	canned	pineapple
碎	胡萝卜	,	橙子	部分	,	切丁	罐装	菠萝

胡萝卜丝、橙子瓣、罐装菠萝丁

[tʃɒpt] ['kjuːkʌmbə(r)][ænd; ənd]['ʌnjən]

Chopped	cucumber	and	onion
切碎	黄瓜	和	洋葱

切碎的黄瓜和洋葱

[dreɪnd] [mɪkst] [fruːts] [ɔː(r)] [kʊkt] [mɪkst] ['vedʒtəb(ə)lz]

Drained	mixed	fruits	or	cooked	mixed	vegetables
排水	混合	水果	或者	煮熟	混合	蔬菜

沥干水分的什锦水果或煮熟的什锦蔬菜

['daɪət][tɪp] :

diet	tip	:
饮食	提示	:

饮食小贴士:

[meɪk] [ðɪs] [ə; eɪ] ['riːəli] [ləʊ] - ['kæləri] ['sæləd] [triːt] [baɪ]['juːzɪŋ] [ˌɑːtɪ'fɪʃ(ə)l] ['swiːtnə(r)] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv]

Make	this	a	really	low	-	calorie	salad	treat	by	using	artificial	sweetener	in	place	of
制作	这	一个	真的	低的	-	卡路里	沙拉	对待	经过	使用	人造的	甜味剂	在	地方	的

['ʃʊgə(r)] .

sugar	.
糖	.

用人造甜味剂代替糖，就能做出一道低卡路里的沙拉甜点。

['sɒfn] [ˌdʒelə'tiːn][ɪn][kəʊld]['wɔːtə(r)][fɜːst] . -

Soften	gelatine	in	cold	water	first	.	12
软化	明胶	在	寒冷的	水	第一的	.	-

先将明胶用冷水软化。12

['feɪvərɪt] [fruːt]['sælədz]

favorite	fruit	salads
最喜欢的	水果	沙拉

最喜欢的水果沙拉

[mɪkst] [fruːt] ['sæləd]
mixed **fruit** **salad**
混合 水果 沙拉

什锦水果沙拉

[ə; eɪ] [kwɪk] - [dʒel] ['resəpi]
a **quick** **-** **gel** **recipe**
一个 快的 - 凝胶 食谱

快速凝胶配方

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtuː'tuː] [tiː biː es piː] . ['ʃʊgə(r)]
2 **Tbsps** **.** **sugar**
2 汤匙 . 糖

汤匙糖

⅛ [tiː es piː] .
⅛ **tsp** **.**
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

¾ [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]
¾ **cup** **cold** **water**
¾ 杯子 寒冷的 水

¾ 杯冷水

[wʌn] [kæn; kən] ([sɪks] [ˌəʊ 'zed] .)
1 **can** **(** **6** **oz** **.** **)**
1 能 (6 盎司 .)

罐（6 盎司）

['frəʊz(ə)n] [dʒuːs] ['kɒns(ə)ntreɪt] [[sɪks]] , [ʌn'θɔːd]
frozen **juice** **concentrate** **[** **6** **]** **,** **unthawed**
冷冻 汁 集中 [6] , 未解冻

冷冻浓缩果汁[6]，未解冻

[wʌn] [tiː biː es piː] .
1 **Tbsp** **.**
1 汤匙 .

汤匙

['lemən] [dʒuːs] [ɔː(r)] ['vɪnɪgə(r)]
lemon **juice** **or** **vinegar**
柠檬 汁 或者 醋

柠檬汁或醋

[θriː] [aɪs] [kjuːbz]
3 **ice** **cubes**
3 冰 立方体

3块冰块

1½ [kʌps] [daɪst] [fruːts] — [freʃ] , [kænd] [ɔː(r)] ['frəʊz(ə)n] [[sɪks]]
1½ **cups** **diced** **fruits** **—** **fresh** **,** **canned** **or** **frozen** **[** **6** **]**
1½ 杯子 切丁 水果 — 新鲜的 , 罐装 或者 冷冻 [6]

1.5 杯切丁水果——新鲜、罐装或冷冻[6]

[kəm'baɪn] [ˌdʒelə'tiːn] , ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd][sɔːlt][ɪn] ['sɔːspən] , [ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd][stɜː(r)]['əʊvə(r)]

Combine	**gelatine**	**,**	**sugar**	**and**	**salt**	**in**	**saucepan**	**,**	**add**	**water**	**,**	**and**	**stir**	**over**
结合	明胶	,	糖	和	盐	在	平底锅	,	添加	水	,	和	搅拌	超过

[ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl][ˌdʒelə'tiːn] [di'zɔlvz] ,

low	**heat**	**until**	**gelatine**	**dissolves**	**,**
低的	热	直到	明胶	溶解	,

将明胶、糖和盐放入平底锅中，加入水，用小火搅拌至明胶溶解。

[ə'baʊt][ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] ['mɪnɪts] .

about	**2**	**to**	**3**	**minutes**	**.**
关于	2	到	3	分钟	.

大约2到3分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ diː 'diː]['frəʊz(ə)n]['kɒns(ə)ntreɪt] , ['lemən][dʒuːs][ænd; ənd][aɪs][kjuːbz] .

Add	**frozen**	**concentrate**	**,**	**lemon**	**juice**	**and**	**ice**	**cubes**	**.**
添加	冷冻	集中	,	柠檬	汁	和	冰	立方体	.

加入冷冻浓缩汁、柠檬汁和冰块。

[stɜː(r)][ʌn'tɪl][dʒuːs][ænd; ənd][aɪs] [melt] [ænd; ənd][ðə; ði]['mɪkstʃə(r)][ɪz][ðə; ði] [kən'sɪstənsi] [ɒv; əv] [ʌn'biːtn]

Stir	**until**	**juice**	**and**	**ice**	**melt**	**and**	**the**	**mixture**	**is**	**the**	**consistency**	**of**	**unbeaten**
搅拌	直到	汁	和	冰	熔化	和	这	混合物	是	这	一致性	的	不败

[eg] [waɪt] ,

egg	**white**	**,**
蛋	白色的	,

搅拌至果汁和冰块融化，混合物呈未打发的蛋清状。

[fəʊld][ɪn] [fruːts] .

fold	**in**	**fruits**	**.**
折叠	在	水果	.

拌入水果。

[tɜːn] ['ɪntuː][θriː] - [kʌp][məʊld][ɔː(r)][fɔːr][tuː; tə][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] , [tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] ,

Turn	**into**	**3**	**-**	**cup**	**mold**	**or**	**4**	**to**	**6**	**individual**	**molds**	**,**	**chill**	**until**	**firm**	**,**
转动	进入	3	-	杯子	模具	或者	4	到	6	个人	模具	,	寒意	直到	公司	,

倒入3杯容量的模具或4到6个单独的模具中，冷藏至凝固。

[ə'baʊt] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

about	**25**	**to**	**30**	**minutes**	**.**
关于	-	到	-	分钟	.

大约25到30分钟。

['ʌn'məʊld][ɒn] [griːnz] , [sɜːv] [wɪð] [ˌmeɪə'neɪz] .

Unmold	**on**	**greens**	**,**	**serve**	**with**	**mayonnaise**	**.**
脱模	在	青菜	,	服务	和	蛋黄酱	.

脱模后放在绿叶蔬菜上，佐以蛋黄酱食用。

[meɪks] [fɔːr][tuː; tə][sɪks] [s'ɜːvɪŋz] .

Makes	**4**	**to**	**6**	**servings**	**.**
制作	4	到	6	份量	.

可供 4 至 6 人食用。

[slaɪst] [piːtʃ] ['sæləd]

sliced	**peach**	**salad**
切片	桃	沙拉

桃子沙拉

[ə; eɪ] [kwɪk] - [dʒel]['resəpi]

a	quick	-	gel	recipe
一个	快的	-	凝胶	食谱

快速凝胶配方

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

¼ [kʌp]['vɪnɪgə(r)]

¼	cup	vinegar
¼	杯子	醋

¼ 杯醋

[wʌn][kæn; kən] (- [ˌəʊ 'zed] .)

1	can	(	12	oz	.	)
1	能	(	-	盎司	.	)

罐（12 盎司）

[piːtʃ] ['nektə(r)] [['sɛvən]]

peach	nectar	[	7	]
桃	花蜜	[	7	]

桃花蜜[7]

['sɪnəmən] [stɪk] , [dæʃ] ['dʒɪndʒə(r)]

Cinnamon	stick	,	dash	ginger
肉桂	戳	,	短跑	姜

肉桂棒，少许姜

¼ [tiː es piː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[wʌn][ˌpiː'keɪ'dʒiː] .

1	pkg	.
1	包装	.

包

(- [ˌəʊ 'zed] .)

(	10	oz	.	)
(	-	盎司	.	)

（10盎司）

['frəʊz(ə)n] ['piːtʃɪz] [['sɛvən]]

frozen	peaches	[	7	]
冷冻	桃子	[	7	]

冷冻桃子[7]

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn]['vɪnɪgə(r)] , [ˌeɪ diː 'diː]['nektə(r)] , [s'paɪsɪz][ænd; ənd][sɔːlt] .

Sprinkle	gelatine	on	vinegar	,	add	nectar	,	spices	and	salt	.
撒	明胶	在	醋	,	添加	花蜜	,	香料	和	盐	.

在醋上撒上明胶，加入花蜜、香料和盐。

[stɜː(r)]['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [ˌdʒelə'tiːn][ɪz] [dɪ'zɒlvd] , [ə'baʊt][θriː] ['mɪnɪts] .

Stir	over	low	heat	until	gelatine	is	dissolved	,	about	3	minutes	.
搅拌	超过	低的	热	直到	明胶	是	溶解	,	关于	3	分钟	.

小火搅拌至明胶溶解，约3分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .
Remove **from** **heat** **.**
消除 从 热 .

离火。

[dɪ'skɑːd] ['sɪnəmən] .
Discard **cinnamon** **.**
丢弃 肉桂 .

丢弃肉桂。

[stɜː(r)][ɪn]['frəʊz(ə)n] [fruːts] ; [baɪ][ðə; ðiː][taɪm] [fruːt] [θɔːz] , ['mɪkstʃə(r)] [wɪl] [biː; bi] ['θɪkənd] .
Stir **in** **frozen** **fruits** **;** **by** **the** **time** **fruit** **thaws** **,** **mixture** **will** **be** **thickened** **.**
搅拌 在 冷冻 水果 ; 经过 这 时间 水果 解冻 , 混合物 将要 是 增稠 .

拌入冷冻水果；等水果解冻后，混合物就会变稠。

[tɜːn] ['ɪntuː][fɔːr] - [kʌp][məʊld][ɔː(r)][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] , [tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] , [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .
Turn **into** **4** **-** **cup** **mold** **or** **individual** **molds** **,** **chill** **until** **firm** **,** **about** **30** **minutes** **.**
转动 进入 4 - 杯子 模具 或者 个人 模具 , 寒意 直到 公司 , 关于 - 分钟 .

倒入 4 杯模具或单个模具中，冷藏至凝固，约 30 分钟。

['ʌn'məʊld] , [sɜːv] [ɒn] [griːnz] [wɪð] ['sæləd] ['dresɪŋ] .
Unmold **,** **serve** **on** **greens** **with** **salad** **dressing** **.**
脱模 , 服务 在 青菜 和 沙拉 敷料 .

脱模后，放在蔬菜上，淋上沙拉酱即可食用。

[meɪks] [fɔːr][tuː; tə][sɪks] [s'ɜːvɪŋz] .
Makes **4** **to** **6** **servings** **.**
制作 4 到 6 份量 .

可供 4 至 6 人食用。

['məʊldɪd] ['wɔːldɔːf] ['sæləd]
molded **waldorf** **salad**
模制 华德福 沙拉

模制华尔道夫沙拉

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

¼ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]
¼ **cup** **sugar**
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

½ [tiː es piː] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

1½ [kʌps] ['æp(ə)l][dʒuːs] , ['saɪdə(r)][ɔː(r)]['wɔːtə(r)] , [dɪ'vaɪdɪd]
1½ **cups** **apple** **juice** **,** **cider** **or** **water** **,** **divided**
1½ 杯子 苹果 汁 , 苹果酒 或者 水 , 分割

1.5 杯苹果汁、苹果酒或水，分次加入

¼ [kʌp] ['lemən] [dʒuːs]
¼ **cup** **lemon** **juice**
¼ 杯子 柠檬 汁

¼ 杯柠檬汁

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [daɪst] [ʌnˈpiːld] ['æplz]
2 **cups** **diced** **unpeeled** **apples**
2 杯子 切丁 未剥皮的 苹果

杯切丁的未去皮苹果

½ [kʌp] [daɪst] ['seləri]
½ **cup** **diced** **celery**
½ 杯子 切丁 芹菜

半杯切丁芹菜

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['wɔːlnʌts]
¼ **cup** **chopped** **walnuts**
¼ 杯子 切碎 核桃

¼ 杯切碎的核桃

¼ [kʌp] ['reɪzɪnz]
¼ **cup** **raisins**
¼ 杯子 葡萄干

¼ 杯葡萄干

[mɪks] [ˌdʒeləˈtiːn] , ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] .
Mix **gelatine** **,** **sugar** **and** **salt** **in** **a** **saucepan** **.**
混合 明胶 , 糖 和 盐 在 一个 平底锅 .

将明胶、糖和盐放入平底锅中混合。

[stɜː(r)] [ɪn] ½ [kʌp] [dʒuːs] .
Stir **in** **½** **cup** **juice** **.**
搅拌 在 ½ 杯子 汁 .

拌入半杯果汁。

[stɜː(r)] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌnˈtɪl] [ˌdʒeləˈtiːn] [ɪz] [dɪˈzɒlvd] , [əˈbaʊt] [ˌtuːˈtuː] [tuː; tə] [θriː] ['mɪnɪts] .
Stir **over** **low** **heat** **until** **gelatine** **is** **dissolved** **,** **about** **2** **to** **3** **minutes** **.**
搅拌 超过 低的 热 直到 明胶 是 溶解 , 关于 2 到 3 分钟 .

小火搅拌至明胶溶解，约 2 至 3 分钟。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [rɪˈmeɪnɪŋ] ['lɪkwɪd] , [tʃɪl] [ʌnˈtɪl] ['mɪkstʃə(r)] [ɪz] ['slaɪtli] ['θɪkənd] .
Add **remaining** **liquid** **,** **chill** **until** **mixture** **is** **slightly** **thickened** **.**
添加 其余的 液体 , 寒意 直到 混合物 是 轻微地 增稠 .

加入剩余的液体，冷藏至混合物略微变稠。

[fəʊld] [ɪn] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ɪnˈgriːdiənts] .
Fold **in** **remaining** **ingredients** **.**
折叠 在 其余的 原料 .

加入剩余的食材拌匀。

[tɜːn] ['ɪntuː] [fɔːr] - [kʌp] [məʊld] [ænd; ənd] [tʃɪl] [ʌnˈtɪl] [fɜːm] .
Turn **into** **4** **-** **cup** **mold** **and** **chill** **until** **firm** **.**
转动 进入 4 - 杯子 模具 和 寒意 直到 公司 .

倒入4杯容量的模具中，冷藏至凝固。

['ʌnˈməʊld] [ɒn] [griːnz] , [sɜːv] [wɪð] [frentʃ] ['dresɪŋ] .
Unmold **on** **greens** **,** **serve** **with** **French** **dressing** **.**
脱模 在 青菜 , 服务 和 法语 敷料 .

脱模后放在绿叶蔬菜上，佐以法式沙拉酱食用。

[meɪks] [fɔːr] [tuː; tə] [sɪks] [sˈɜːvɪŋz] .
Makes **4** **to** **6** **servings** **.**
制作 4 到 6 份量 .

可供 4 至 6 人食用。

['daɪət] [tɪp] : [juːz] [ˌɑːtɪˈfɪʃ(ə)l] ['swiːtnə(r)] ; [skɪp] ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] [nʌts] . -
Diet **Tip** **:** **Use** **artificial** **sweetener** **;** **skip** **raisins** **and** **nuts** **.** **13**
饮食 提示 : 使用 人造的 甜味剂 ; 跳过 葡萄干 和 坚果 . -

饮食小贴士：使用人造甜味剂；避免食用葡萄干和坚果。13

['speʃəlti] ['sæləd][məʊldz]
specialty **salad** **molds**
专业 沙拉 模具

特色沙拉模具

[ˌgwækə'məʊleɪ; ˌgwækə'məʊli]['sæləd]
guacamole **salad**
鳄梨酱 沙拉

鳄梨沙拉

[sɜːv] [ðɪs] ['meksɪkən] - [ɪn'spaɪəd]['sæləd] [wɪð] [ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] ,
Serve **this** **Mexican** **-** **inspired** **salad** **with** **a** **main** **dish** **,**
服务 这 墨西哥 - 灵感 沙拉 和 一个 主要的 盘子 ,

将这道墨西哥风味沙拉与主菜一起食用。

[ɔː(r)][məʊld][ˌaɪ 'tiː][ɪn][ə; eɪ] [rɪŋ] [ænd; ənd] [fɪl] [wɪð] ['tʃɪkɪn] , [eg] [ɔː(r)]['tjuːnə]['sæləd] ,
or **mold** **it** **in** **a** **ring** **and** **fill** **with** **chicken** **,** **egg** **or** **tuna** **salad** **,**
或者 模具 它 在 一个 戒指 和 充满 和 鸡 , 蛋 或者 金枪鱼 沙拉 ,

或者将其塑成环形，然后填入鸡肉沙拉、鸡蛋沙拉或金枪鱼沙拉。

[ɔː(r)] [wɪð] [kʊkt] [tʃɪld] [ʃrɪmp] [ɔː(r)][kræb] [miːt] .
or **with** **cooked** **chilled** **shrimp** **or** **crab** **meat** **.**
或者 和 煮熟 冷藏 虾 或者 螃蟹 肉 .

或者配上煮熟的冷虾或蟹肉。

[ˌtuː'tuː]['envələʊps; 'ɑːnvələʊps] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
2 **envelopes** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
2 信封 诺克斯 无味 明胶

2 包诺克斯无味明胶

[fɔːr] [kʌps] ['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] ['kɒkteɪl] , [dɪ'vaɪdɪd]
4 **cups** **vegetable** **juice** **cocktail** **,** **divided**
4 杯子 蔬菜 汁 鸡尾酒 , 分割

杯蔬菜汁鸡尾酒，分次加入

[wʌn]['gɑːlɪk] [kləʊv] , [krʌʃt]
1 **garlic** **clove** **,** **crushed**
1 蒜 丁香 , 碎

1瓣大蒜，压碎

[wʌn] - [ˌtuː'tuː][tiː biː es piː] . [tʃɒpt] [tʃaɪvz]
1 **-** **2** **Tbsps** **.** **chopped** **chives**
1 - 2 汤匙 . 切碎 细香葱

1-2 汤匙切碎的细香葱

¼ - ½ [tiː es piː] .
¼ **-** **½** **tsp** **.**
¼ - ½ 茶匙 .

¼-½ 茶匙

[tə'bæskəʊ]
Tabasco
塔巴斯科辣椒酱

塔巴斯科辣椒酱

[ˌtuː'tuː][raɪp][ˌævə'kɑːdəʊz]
2 **ripe** **avocados**
2 成熟 牛油果

2个熟透的牛油果

[ˌtuː'tuː][tiː biː es piː] .
2 **Tbsps** **.**
2 汤匙 .

汤匙

['lemən][dʒu:s]

lemon	juice
柠檬	汁

柠檬汁

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒeləˈti:n][ɒn][wʌn][kʌp]['vedʒtəb(ə)l][dʒu:s] ,

Sprinkle	gelatine	on	1	cup	vegetable	juice	,
撒	明胶	在	1	杯子	蔬菜	汁	,

在1杯蔬菜汁上撒上明胶，

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

轻松成为烹饪高手！(Gel It! Easy Ways to be a Spectacular Cook)

[stɜː(r)]['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl][ˌdʒelə'tiːn][ɪz] [dɪ'zɒlvd] .
stir over low heat 2 to 3 minutes until gelatine is dissolved .
搅拌 超过 低的 热 2 到 3 分钟 直到 明胶 是 溶解 .

小火搅拌 2 至 3 分钟，直至明胶溶解。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .
Remove from heat .
消除 从 热 .

离火。

[ˌeɪ diː 'diː]['gɑːlɪk] , [tʃaɪvz] [ænd; ənd] [tə'bæskəʊ] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] [dʒuːs] .
Add garlic , chives and Tabasco with remaining juice .
添加 蒜 , 细香葱 和 塔巴斯科辣椒酱 和 其余的 汁 .

加入大蒜、细香葱和塔巴斯科辣椒酱以及剩余的汁水。

[pɔː(r)][hɑːf][ɒv; əv]['æspɪk]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː][faɪv] - [kʌp][məʊld] , [tʃɪl] [ʌn'tɪl] ['nɪəli] [fɜːm] .
Pour half of aspic mixture into 5 - cup mold , chill until nearly firm .
倒 一半 的 肉冻 混合物 进入 5 - 杯子 模具 , 寒意 直到 几乎 公司 .

将一半的肉冻混合物倒入 5 杯容量的模具中，冷藏至几乎凝固。

[piːl] [ænd; ənd][slaɪs][ˌævə'kɑːdəʊz] , ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['lemən][dʒuːs] .
Peel and slice avocados , sprinkle with lemon juice .
果皮 和 片 牛油果 , 撒 和 柠檬 汁 .

将牛油果去皮切片，淋上柠檬汁。

[ə'reɪndʒ] [ɒn][fɜːm]['æspɪk] , [pɔː(r)] [rɪ'meɪnɪŋ] ['æspɪk]['əʊvə(r)] , [tʃɪl] .
Arrange on firm aspic , pour remaining aspic over , chill .
安排 在 公司 肉冻 , 倒 其余的 肉冻 超过 , 寒意 .

将食材摆放在凝固的肉冻上，淋上剩余的肉冻，冷藏。

['ʌn'məʊld][ɒn][bed][ɒv; əv]['wɔːtə(r)] [kres] , [ænd; ənd] [sɜːv] [wɪð] [ˌmeɪə'neɪz] [ɔː(r)] [frentʃ] ['dresɪŋ] .
Unmold on bed of water cress , and serve with mayonnaise or French dressing .
脱模 在 床 的 水 豆瓣菜 , 和 服务 和 蛋黄酱 或者 法语 敷料 .

将蛋糕脱模，放在西洋菜上，佐以蛋黄酱或法式沙拉酱食用。

[meɪks] [eit] [sˈɜːvɪŋz] .
Makes 8 servings .
制作 8 份量 .

可供 8 人食用。

['daɪət][tɪp] :
Diet Tip :
饮食 提示 :

饮食小贴士：

[juːz] [griːn] ['pepə(r)] , ['seləri] , [slaɪst] ['rædɪʃɪz] [ɔː(r)] ['slivə] ['kæbɪdʒ] [ɪn'sted] [ɒv; əv][ˌævə'kɑːdəʊz] .
Use green pepper , celery , sliced radishes or slivered cabbage instead of avocados .
使用 绿色的 胡椒 , 芹菜 , 切片 萝卜 或者 切片 卷心菜 反而 的 牛油果 .

可以用青椒、芹菜、萝卜片或卷心菜丝代替牛油果。

['krænbəri] - ['ɒrɪndʒ] ['relɪʃ]
cranberry - orange relish
蔓越莓 - 橙子 尽情享用

蔓越莓橙子酱

[wʌn] [ʌn'piːld] ['ɒrɪndʒ] , ['kwɔːtəd] [ænd; ənd] ['siːdɪd] [[eit]]

1	unpeeled	orange	,	quartered	and	seeded	[	8	]
1	未剥皮的	橙子	,	四分	和	播种	[	8	]

个未剥皮的橙子，切成四瓣并去籽[8]

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['krænbəriz]

2	cups	cranberries
2	杯子	蔓越莓

2 杯蔓越莓

[wʌn] [kʌp] ['ʃʊgə(r)]

1	cup	sugar
1	杯子	糖

杯糖

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[wʌn] [kʌp] ['bɒtld] ['krænbəri] [dʒuːs] ['kɒkteɪl] , [dɪ'vaɪdɪd]

1	cup	bottled	cranberry	juice	cocktail	,	divided
1	杯子	瓶装	蔓越莓	汁	鸡尾酒	,	分割

杯瓶装蔓越莓汁鸡尾酒，分次加入

[pʊt] ['ɒrɪndʒ] [ænd; ənd] ['krænbəriz] [θruː] [fuːd] ['tʃɒpə(r)] .

Put	orange	and	cranberries	through	food	chopper	.
放	橙子	和	蔓越莓	通过	食物	直升机	.

将橙子和蔓越莓放入食物切碎机中。

[ˌeɪ diː 'diː]['ʃʊgə(r)] , [mɪks] [wel] .

Add	sugar	,	mix	well	.
添加	糖	,	混合	出色地	.

加入糖，搅拌均匀。

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn][hɑːf][ðə; ði] ['krænbəri] [dʒuːs][tuː; tə] ['sɒfn] , [pleɪs] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] ,

Sprinkle	gelatine	on	half	the	cranberry	juice	to	soften	,	place	over	low	heat	,
撒	明胶	在	一半	这	蔓越莓	汁	到	软化	,	地方	超过	低的	热	,

将明胶粉撒在半数蔓越莓汁上使其软化，然后用小火加热。

[ænd; ənd][stɜː(r)][ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl][ˌdʒelə'tiːn][ɪz] [dɪ'zɒlvd] .

and	stir	2	to	3	minutes	until	gelatine	is	dissolved	.
和	搅拌	2	到	3	分钟	直到	明胶	是	溶解	.

搅拌 2 至 3 分钟，直到明胶溶解。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] , [stɜː(r)][ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] ½ [kʌp] ['krænbəri] [dʒuːs][ænd; ənd] ['ɒrɪndʒ] -

Remove	from	heat	,	stir	in	remaining	½	cup	cranberry	juice	and	orange	-
消除	从	热	,	搅拌	在	其余的	½	杯子	蔓越莓	汁	和	橙子	-

['krænbəri] ['mɪkstʃə(r)] .

cranberry	mixture	.
蔓越莓	混合物	.

从火上移开，拌入剩余的 ½ 杯蔓越莓汁和橙子蔓越莓混合物。

[tɜːn] ['ɪntuː][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz][ɔː(r)][θriː] - [kʌp] [rɪŋ] [məʊld] .

Turn	into	6	individual	molds	or	3	-	cup	ring	mold	.
转动	进入	6	个人	模具	或者	3	-	杯子	戒指	模具	.

分成 6 个独立模具或 3 杯环形模具。

['ʌn'məʊld][tuː; tə] [sɜːv] [wɪð] [hæm] , ['tʃɪkɪn] , ['tɜːki] , [ɔː(r)] [wɪð] ['eni] [kəʊld] [miːt] .

Unmold	to	serve	with	ham	,	chicken	,	turkey	,	or	with	any	cold	meat	.
脱模	到	服务	和	火腿	,	鸡	,	火鸡	,	或者	和	任何	寒冷的	肉	.

脱模后可与火腿、鸡肉、火鸡肉或任何冷肉一起食用。

['daɪət] [tɪp] : [juːz] [ˌɑːtɪ'fɪʃ(ə)l] ['swiːtnə(r)] . -

Diet	Tip	:	Use	artificial	sweetener	.	14
饮食	提示	:	使用	人造的	甜味剂	.	-

饮食小贴士：使用人造甜味剂。[14]

['ɑːti] [snæks] ['eni] [deɪ]

arty	snacks	any	day
艺术	零食	任何	天

任何一天都适合享用艺术小吃

[ə; eɪ] [snæk] [ɪz] ['prɒbəbli] [jɔː(r); jə(r)] [məʊst] ['friːkwənt] [miːl] — [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] ['sʌmθɪŋ] ['speʃ(ə)l] !

A	snack	is	probably	your	most	frequent	meal	—	make	it	something	special	!
一个	小吃	是	大概	你的	最多	频繁	一顿饭	—	制作	它	某物	特别的	!

零食可能是你最常吃的一餐——让它变得特别一些吧！

[ɪts] ['iːzi] [tuː; tə] [dʒel] [ə; eɪ] ['nɪb(ə)l] [wɪð] [dɪ'lɪʃəs] [njuː] ['fleɪvə(r)] [ænd; ənd] [gʊd] [nju'trɪʃ(ə)n] .

It's	easy	to	gel	a	nibble	with	delicious	new	flavor	and	good	nutrition	.
它是	简单的	到	凝胶	一个	蚕食	和	可口的	新的	味道	和	好的	营养	.

很容易就能做出美味又营养丰富的零食。

[wen] [juː; jʊ] ['əʊpən] [ðə; ði] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] [dɔː(r)] , [ðeə(r)] [wɪl] [biː; bi] [ə; eɪ] [snæk] [wɪð] [staɪl] ,

When	you	open	the	refrigerator	door	,	there	will	be	a	snack	with	style	,
什么时候	你	打开	这	冰箱	门	,	那里	将要	是	一个	小吃	和	风格	,

打开冰箱门，就能看到一份精致的零食。

['redi] [fɔː(r); fə(r)] [juː; jʊ] [ɔː(r)] [fɔː(r); fə(r)] [æn; ən] [ɪm'prɒmptjuː] ['pɑːti] .

ready	for	you	or	for	an	impromptu	party	.
准备好	为了	你	或者	为了	一个	即兴	派对	.

随时恭候您的光临，或为即兴派对做好准备。

-

golives

-

戈利夫斯

[ˌdʒelə'tiːn] [plʌs] ['ɒlɪvz] ['iːkwəlz] “ - ” — [ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] [snæk] [spaɪst] [wɪð] ['vedʒtəb(ə)l] [dʒuːs]

Gelatine	plus	olives	equals	“	golives	”	—	a	delicious	snack	spiced	with	vegetable	juice
明胶	加	橄榄	等于	“	-	”	—	一个	可口的	小吃	加香料	和	蔬菜	汁

['fleɪvə(r)] :

flavor	:
味道	:

明胶加橄榄就成了“golives”——一种带有蔬菜汁风味的美味小吃：

[θriː] ['envələʊps; 'ɑːnvələʊps] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

3	envelopes	Knox	Unflavored	Gelatine
3	信封	诺克斯	无味	明胶

3 包诺克斯无味明胶

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['vedʒtəb(ə)l] [dʒuːs] ['kɒkteɪl]

2	cups	vegetable	juice	cocktail
2	杯子	蔬菜	汁	鸡尾酒

杯蔬菜汁鸡尾酒

[wʌn] [tiː es piː] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]

Worcestershire	sauce
伍斯特郡	酱

伍斯特沙司

[wʌn][tiː es piː] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

['lemən][dʒuːs]

lemon	juice
柠檬	汁

柠檬汁

[pɪntʃ] ['ʃʊgə(r)]

Pinch	sugar
捏	糖

少许糖

[dæʃ] [keɪ'en]

Dash	cayenne
短跑	辣椒

达什辣椒

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['ɒlɪvz]

½	cup	chopped	olives
½	杯子	切碎	橄榄

半杯切碎的橄榄

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn][wʌn][kʌp]['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs] ['kɒkteɪl] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] ,

Sprinkle	gelatine	on	1	cup	vegetable	juice	cocktail	in	a	saucepan	,
撒	明胶	在	1	杯子	蔬菜	汁	鸡尾酒	在	一个	平底锅	,

将明胶撒在平底锅中的一杯蔬菜汁混合物上，

[stɜː(r)]['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [hiːt] [ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] ['mɪnɪts] , [ʌn'tɪl][ˌdʒelə'tiːn][ɪz] [dɪ'zɒlvd] .

stir	over	medium	heat	2	to	3	minutes	,	until	gelatine	is	dissolved	.
搅拌	超过	中等的	热	2	到	3	分钟	,	直到	明胶	是	溶解	.

用中火搅拌 2 至 3 分钟，直到明胶溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [dʒuːs] , ['wʊstəʃə(r)] , ['lemən][dʒuːs][ænd; ənd] ['siːzniŋz] .

Add	remaining	juice	,	Worcestershire	,	lemon	juice	and	seasonings	.
添加	其余的	汁	,	伍斯特郡	,	柠檬	汁	和	调味料	.

加入剩余的果汁、伍斯特沙司、柠檬汁和调味料。

[kuːl] [tuː; tə] [kən'sɪstənsi] [ɒv; əv] [ʌn'biːtn] [eg] ['waɪts] ,

Cool	to	consistency	of	unbeaten	egg	whites	,
凉爽的	到	一致性	的	不败	蛋	白人	,

冷却至未打发蛋白的稠度，

[fəʊld][ɪn] [tʃɒpt] ['ɒlɪvz] [ænd; ənd][pɔː(r)]['ɪntuː][æn; ən][aɪs][kjuːb] [treɪ] .

fold	in	chopped	olives	and	pour	into	an	ice	cube	tray	.
折叠	在	切碎	橄榄	和	倒	进入	一个	冰	立方体	托盘	.

拌入切碎的橄榄，倒入冰格。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm][ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] ([doʊnt] [friːz]) .

Chill	until	firm	in	refrigerator	(	don't	freeze	)	.
寒意	直到	公司	在	冰箱	(	不	冻结	)	.

放入冰箱冷藏至变硬（不要冷冻）。

[kʌt] ['ɪntuː]['daɪəməndz][ɔː(r)] [sk'weəz] .

Cut	into	diamonds	or	squares	.
切	进入	钻石	或者	正方形	.

切成菱形或正方形。

[set][ɒn] [pleɪt] , [kiːp] ['hændi][ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['zesti] ['nɪb(ə)lz] .

Set	on	plate	,	keep	handy	in	refrigerator	for	zesty	nibbles	.
放	在	盘子	,	保持	便利	在	冰箱	为了	充满活力	小食	.

盛于盘中，放入冰箱冷藏，随时可作美味小食。

['kəʊlə] [fruːt] ['sæləd]
cola **fruit** **salad**
可乐 水果 沙拉

可乐水果沙拉

[fʌn] [æz; əz] [ə; eɪ] [ˌtiː 'viː] [snæk] , [wɪð] ['kʊkiz] , ['sɔːltɪd] [nʌts] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['bevərɪdʒ] .
Fun **as** **a** **TV** **snack** **,** **with** **cookies** **,** **salted** **nuts** **and** **a** **beverage** **.**
乐趣 作为 一个 电视 小吃 , 和 曲奇饼 , 咸的 坚果 和 一个 饮料 .

配上饼干、咸坚果和饮料，是看电视时的美味零食。

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

1 包诺克斯无味明胶

[ˌtuː'tuː] [tiː biː es piː] . ['ʃʊgə(r)]
2 **Tbsps** **.** **sugar**
2 汤匙 . 糖

汤匙糖

¼ [kʌp] ['wɔːtə(r)]
¼ **cup** **water**
¼ 杯子 水

¼ 杯水

[dʒuːs] [ɒv; əv] [wʌn] ['lemən]
Juice **of** **1** **lemon**
汁 的 1 柠檬

1个柠檬的汁

1½ [kʌps] ['kəʊlə] [ɔː(r)] ['dʒɪndʒə(r)] [eɪl]
1½ **cups** **cola** **or** **ginger** **ale**
1½ 杯子 可乐 或者 姜 麦芽酒

1.5 杯可乐或姜汁汽水

1½ [kʌps] [mɪkst] [daɪst] [fruːts] ([nəʊ] [freʃ] [ɔː(r)] ['frəʊz(ə)n] ['paɪnæp(ə)l])
1½ **cups** **mixed** **diced** **fruits** **(** **no** **fresh** **or** **frozen** **pineapple** **)**
1½ 杯子 混合 切丁 水果 (不 新鲜的 或者 冷冻 菠萝)

1.5 杯混合切丁水果（不含新鲜或冷冻菠萝）

[mɪks] [ˌdʒelə'tiːn] [ænd; ənd] ['ʃʊgə(r)] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔːspən] .
Mix **gelatine** **and** **sugar** **in** **a** **saucepan** **.**
混合 明胶 和 糖 在 一个 平底锅 .

将明胶和糖放入平底锅中混合。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [stɜː(r)] ['kɒnstəntli] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː]
Add **water** **and** **lemon** **juice** **and** **stir** **constantly** **over** **low** **heat** **,** **about** **2**
添加 水 和 柠檬 汁 和 搅拌 不断地 超过 低的 热 , 关于 2
[tuː; tə] [θriː] ['mɪnɪts] ,
to **3** **minutes** **,**
到 3 分钟 ,

加入水和柠檬汁，用小火不断搅拌，约2至3分钟。

[ʌn'tɪl] [ˌdʒelə'tiːn] [ænd; ənd] ['ʃʊgə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [dɪ'zɒlvd] .
until **gelatine** **and** **sugar** **are** **dissolved** **.**
直到 明胶 和 糖 是 溶解 .

直到明胶和糖完全溶解。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] , [ˌeɪ diː 'diː] ['kəʊlə] .
Remove **from** **heat** **,** **add** **cola** **.**
消除 从 热 , 添加 可乐 .

离火，加入可乐。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)][ɪz][ðə; ði] [kən'sɪstənsi] [ɒv; əv] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] .

Chill	**until**	**mixture**	**is**	**the**	**consistency**	**of**	**unbeaten**	**egg**	**white**	**.**
寒意	直到	混合物	是	这	一致性	的	不败	蛋	白色的	.

冷藏至混合物呈未打发蛋清的稠度。

[fəʊld][ɪn] [mɪkst] [daɪst] [fruːt] .

Fold	**in**	**mixed**	**diced**	**fruit**	**.**
折叠	在	混合	切丁	水果	.

拌入混合切丁水果。

[tɜːn] ['ɪntuː][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] , [tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Turn	**into**	**6**	**individual**	**molds**	**,**	**chill**	**until**	**firm**	**.**
转动	进入	6	个人	模具	,	寒意	直到	公司	.

倒入6个单独的模具中，冷藏至凝固。

['ʌn'məʊld][ænd; ənd] [sɜːv] [wɪð] [wɪpt] [kriːm] .

Unmold	**and**	**serve**	**with**	**whipped**	**cream**	**.**
脱模	和	服务	和	鞭打	奶油	.

脱模后佐以鲜奶油食用。

[meɪks] [sɪks] [s'ɜːvɪŋz] .

Makes	**6**	**servings**	**.**
制作	6	份量	.

可供 6 人食用。

[fruːt] ['dʒuːəlz]

fruit	**jewels**
水果	珠宝

水果宝石

[ðɪs] [ˌdʒelə'tiːn] [triːt] [hæz; həz][ə; eɪ] [rɪ'freʃɪŋ] [fruːt] ['fleɪvə(r)] .

This	**gelatine**	**treat**	**has**	**a**	**refreshing**	**fruit**	**flavor**	**.**
这	明胶	对待	有	一个	令人耳目一新	水果	味道	.

这款果冻甜点有着清爽的水果口味。

[ɪts] [ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] [njuː] [weɪ] [tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ][ðə; ði] ['deɪli] ['envələʊp] [ɒv; əv] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn] [wɪtʃ]

It's	**a**	**delicious**	**new**	**way**	**to**	**enjoy**	**the**	**daily**	**envelope**	**of**	**unflavored**	**gelatine**	**which**
它是	一个	可口的	新的	方式	到	享受	这	日常的	信封	的	无味	明胶	哪个

[hæz; həz]['pruːvn; 'prəʊvn]['helpf(ə)l][ɪn] [kə'rektɪŋ] ['prɒbləm] ['fɪŋgəneɪlz] — [siː] [bæk] ['kʌvə(r)] .

has	**proven**	**helpful**	**in**	**correcting**	**problem**	**fingernails**	**—**	**see**	**back**	**cover**	**.**
有	已证实	有帮助	在	纠正	问题	指甲	—	看	后退	覆盖	.

这是一种美味的新方式，可以享用每日一包无味明胶，它已被证明有助于矫正问题指甲——详见封底。

[wʌn] [θɜːd] [ðə; ði] ['kwɒntəti] [ɒv; əv] [fruːt] ['dʒuːəlz] ['resəpi] ['iːkwəlz][wʌn] ['envələʊp] [ɒv; əv][ˌdʒelə'tiːn] .

One	**third**	**the**	**quantity**	**of**	**Fruit**	**Jewels**	**recipe**	**equals**	**one**	**envelope**	**of**	**gelatine**	**.**
一	第三	这	数量	的	水果	珠宝	食谱	等于	一	信封	的	明胶	.

水果宝石配方中三分之一的用量相当于一包明胶。

[θriː]['envələʊps; 'ɑːnvələʊps] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

3	**envelopes**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
3	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld]['wɔːtə(r)]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

¾ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]

¾	**cup**	**boiling**	**water**
¾	杯子	沸腾	水

¾ 杯沸水

[wʌn][kæn; kən] ([sɪks][ˌəʊ 'zed] .)

1	can	(	6	oz	.	)
1	能	(	6	盎司	.	)

罐（6 盎司）

['frəʊz(ə)n][dʒu:s][ɔ:(r)] [pʌntʃ] ['kɒns(ə)ntreɪt] [[naɪn]] , [ʌn'θɔ:d]

frozen	juice	or	punch	concentrate	[	9	]	,	unthawed
冷冻	汁	或者	冲床	集中	[	9	]	,	未解冻

冷冻果汁或浓缩果汁[9]，未解冻

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'ti:n][ɒn][kəʊld]['wɔ:tə(r)][ɪn][ə; eɪ] [bəʊl] .

Sprinkle	gelatine	on	cold	water	in	a	bowl	.
撒	明胶	在	寒冷的	水	在	一个	碗	.

在碗中冷水中撒上明胶粉。

[let] [stænd][ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] [tu:; tə] ['sɒfn] .

Let	stand	a	few	minutes	to	soften	.
让	站立	一个	很少	分钟	到	软化	.

静置几分钟使其软化。

[ˌeɪ di: 'di:] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)] , [stɜ:(r)][ʌn'tɪl][ˌdʒelə'ti:n][ɪz] [dɪ'zɒlvd] .

Add	boiling	water	,	stir	until	gelatine	is	dissolved	.
添加	沸腾	水	,	搅拌	直到	明胶	是	溶解	.

加入沸水，搅拌至明胶溶解。

[stɜ:(r)][ɪn][dʒu:s][ɔ:(r)] [pʌntʃ] ['kɒns(ə)ntreɪt] [ʌn'tɪl] ['meltɪd] .

Stir	in	juice	or	punch	concentrate	until	melted	.
搅拌	在	汁	或者	冲床	集中	直到	融化	.

加入果汁或浓缩果汁，搅拌至完全融化。

[pɔ:(r)]['ɪntu:][eit] - [ɪntʃ] [paɪ][pæn][ɔ:(r)] [keɪk] [pæn][ɔ:(r)]['ʌðə(r)] [smɔ:l] ['ʃæləʊ] [pæn] .

Pour	into	8	-	inch	pie	pan	or	cake	pan	or	other	small	shallow	pan	.
倒	进入	8	-	英寸	馅饼	平底锅	或者	蛋糕	平底锅	或者	其他	小的	浅的	平底锅	.

倒入 8 英寸的馅饼盘、蛋糕盘或其他小浅盘中。

[tʃɪl] - ['mɪnɪts] .

Chill	30	minutes	.
寒意	-	分钟	.

冷藏30分钟。

[kʌt] [ɪn][bɑ:rz][ɔ:(r)] [sk'weəz] [tu:; tə] [sɜ:v] , [ɔ:(r)][kʌt][ɪn][fʌn] [ʃeɪps] [wɪð] [smɔ:l] ['kʊki] [k'ʌtəz] . -

Cut	in	bars	or	squares	to	serve	,	or	cut	in	fun	shapes	with	small	cookie	cutters	.	15
切	在	酒吧	或者	正方形	到	服务	,	或者	切	在	乐趣	形状	和	小的	曲奇饼	切割器	.	-

切成条状或方块状即可食用，或者用小饼干模具切成各种有趣的形状。15

- - [tɪps]

ieters	'	tips
-	-	尖端

ieters 的提示

['kæləri] ['kaʊntər] [ɪn'dʒɔɪ][ə; eɪ]['speʃ(ə)l]['bəʊnəs] [wen] [ðeɪ] [lɜ:n] [ðə; ði] [næk] [ɒv; əv] ['gɪvɪŋ] [nju:]

Calorie	counters	enjoy	a	special	bonus	when	they	learn	the	knack	of	giving	new
卡路里	计数器	享受	一个	特别的	奖金	什么时候	他们	学习	这	诀窍	的	给予	新的

[fɔ:m] [tu:; tə]['daɪət] [fu:dz] [wɪð] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'ti:n] .

form	to	diet	foods	with	unflavored	gelatine	.
形式	到	饮食	食物	和	无味	明胶	.

卡路里计算者们学会用无味明胶为减肥食品赋予新形态的技巧后，会获得特别的额外好处。

[li:n] [mi:ts] , [fɪʃ] [ænd; ənd] ['pəʊltri] [gəʊ]['ɪntu:]['seɪvəri] [meɪn] - [dɪʃ] [məʊldz] ,

Lean	meats	,	fish	and	poultry	go	into	savory	main	-	dish	molds	,
倾斜	肉类	,	鱼	和	家禽	去	进入	美味的	主要的	-	盘子	模具	,

瘦肉、鱼类和家禽被放入美味的主菜模具中，

[ænd; ənd][ðə; ði] ['nʌrɪʃɪŋ] [fruːts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz][səʊ][ɪm'pɔːt(ə)nt][tuː; tə][ðə; ði]['daɪətə(r)][ɑː(r); ə(r)]

and	the	nourishing	fruits	and	vegetables	so	important	to	the	dieter	are
和	这	滋养	水果	和	蔬菜	所以	重要的	到	这	节食者	是

[dɪ'lɪʃəs] [ɪn][ˌdʒelə'tiːn]['sæləʊdz][ænd; ənd] [dɪ'zɜːts] .

delicious	in	gelatine	salads	and	desserts	.
可口的	在	明胶	沙拉	和	甜点	.

而对节食者来说非常重要的营养水果和蔬菜，在明胶沙拉和甜点中也美味可口。

[traɪ][ðə; ði] [ləʊ] - ['kæləri] ['vɜːʃ(ə)nz] [ɒv; əv] ['feɪvərɪt] [ˌdʒelə'tiːn]['resəpɪz] [bɪ'ləʊ] .

Try	the	low	-	calorie	versions	of	favorite	gelatine	recipes	below	.
尝试	这	低的	-	卡路里	版本	的	最喜欢的	明胶	食谱	以下	.

试试下面这些低卡路里版本的经典明胶食谱。

['gəʊldən]['sæləd]

golden	salad
金的	沙拉

黄金沙拉

[wʌn][kæn; kən] ([eit][ˌəʊ 'zed] .) [ləʊ] - ['kæləri] ['paɪnæp(ə)l]['tɪdbɪts]

1	can	(	8	oz	.	)	low	-	calorie	pineapple	tidbits
1	能	(	8	盎司	.	)	低的	-	卡路里	菠萝	零碎信息

1罐（8盎司）低卡路里菠萝丁

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnə(r)] [tuː; tə]['iːkwəl] ¼ [kʌp]['ʃʊgə(r)]

Non	-	caloric	sweetener	to	equal	¼	cup	sugar
非	-	卡路里	甜味剂	到	平等的	¼	杯子	糖

用无热量甜味剂代替 1/4 杯糖

¼ [tiː es piː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

¼ [kʌp] ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs]

¼	cup	orange	juice
¼	杯子	橙子	汁

¼ 杯橙汁

¼ [kʌp]['vɪnɪgə(r)]

¼	cup	vinegar
¼	杯子	醋

¼ 杯醋

½ [kʌp] [kʌt] - [ʌp] ['ɒrɪndʒ] ['sekʃənz]

½	cup	cut	-	up	orange	sections
½	杯子	切	-	向上	橙子	部分

半杯切好的橙子瓣

½ [kʌp] ['kɔːsli] ['greɪtɪd] ['kærəts]

½	cup	coarsely	grated	carrots
½	杯子	粗略地	磨碎的	胡萝卜

半杯粗磨胡萝卜丝

[dreɪn] ['lɪkwɪd][frɒm; frəm]['paɪnæp(ə)l]['ɪntuː][ə; eɪ] ['sɔːspən] .

Drain	**liquid**	**from**	**pineapple**	**into**	**a**	**saucepan**	**.**
流走	液体	从	菠萝	进入	一个	平底锅	.

将菠萝中的汁液倒入平底锅中。

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn] [ðɪs] .

Sprinkle	**gelatine**	**on**	**this**	**.**
撒	明胶	在	这	.

在上面撒上明胶。

[stɜː(r)]['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl][ˌdʒelə'tiːn][ɪz] [dɪ'zɒlvd] , [ə'baʊt][ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] ['mɪnɪts] .

Stir	**over**	**low**	**heat**	**until**	**gelatine**	**is**	**dissolved**	**,**	**about**	**2**	**to**	**3**	**minutes**	**.**
搅拌	超过	低的	热	直到	明胶	是	溶解	,	关于	2	到	3	分钟	.

小火搅拌至明胶溶解，约 2 至 3 分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['swiːtnə(r)] [ænd; ənd][sɔːlt] .

Add	**sweetener**	**and**	**salt**	**.**
添加	甜味剂	和	盐	.

加入甜味剂和盐。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd][stɜː(r)][ɪn] ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs][ænd; ənd]['vɪnɪgə(r)] .

Remove	**from**	**heat**	**and**	**stir**	**in**	**orange**	**juice**	**and**	**vinegar**	**.**
消除	从	热	和	搅拌	在	橙子	汁	和	醋	.

离火，拌入橙汁和醋。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	**to**	**unbeaten**	**egg**	**white**	**consistency**	**.**
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[fəʊld][ɪn]['paɪnæp(ə)l]['tɪdbɪts] , ['ɒrɪndʒ] ['sekʃənz] [ænd; ənd]['kærəts] .

Fold	**in**	**pineapple**	**tidbits**	**,**	**orange**	**sections**	**and**	**carrots**	**.**
折叠	在	菠萝	零碎信息	,	橙子	部分	和	胡萝卜	.

拌入菠萝丁、橙子瓣和胡萝卜。

[tɜːn] ['ɪntuː][ə; eɪ][θriː] - [kʌp][məʊld][ɔː(r)][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz][ænd; ənd] [tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm] .

Turn	**into**	**a**	**3**	**-**	**cup**	**mold**	**or**	**individual**	**molds**	**and**	**chill**	**until**	**firm**	**.**
转动	进入	一个	3	-	杯子	模具	或者	个人	模具	和	寒意	直到	公司	.

倒入 3 杯容量的模具或多个小模具中，冷藏至凝固。

['ʌn'məʊld][ɒn] ['sɜːvɪŋ] ['plætə(r)] , ['gɑːnɪʃ] [wɪð] [griːnz] , [ænd; ənd] [sɜːv] [wɪð] [ləʊ] - ['kæləri] ['sæləd] ['dresɪŋ] .

Unmold	**on**	**serving**	**platter**	**,**	**garnish**	**with**	**greens**	**,**	**and**	**serve**	**with**	**low**	**-**	**calorie**	**salad**	**dressing**	**.**
脱模	在	服务	拼盘	,	装饰	和	青菜	,	和	服务	和	低的	-	卡路里	沙拉	敷料	.

将蛋糕从模具中取出，放在上菜盘上，用蔬菜装饰，并佐以低卡路里沙拉酱即可食用。

[meɪks] [sɪks] [s'ɜːvɪŋz] , - ['kæləriz] [iːtʃ] .

Makes	**6**	**servings**	**,**	**38**	**calories**	**each**	**.**
制作	6	份量	,	-	卡路里	每个	.

可做6份，每份38卡路里。

['æpəlˌsɔːs] [wɪp]

applesauce	**whip**
苹果酱	鞭

苹果酱奶油

[ə; eɪ] [kwɪk] - [dʒel]['resəpi]

a	**quick**	**-**	**gel**	**recipe**
一个	快的	-	凝胶	食谱

快速凝胶配方

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnə(r)] [tuː; tə] ['iːkwəl] ¼ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]

Non	-	caloric	sweetener	to	equal	¼	cup	sugar
非	-	卡路里	甜味剂	到	平等的	¼	杯子	糖

用无热量甜味剂代替 1/4 杯糖

[θriː] [aɪs] [kjuːbz]

3	ice	cubes
3	冰	立方体

3块冰块

[ˌtuː'tuː] [tiː biː es piː] .

2	Tbsps	.
2	汤匙	.

汤匙

['lemən] [dʒuːs]

lemon	juice
柠檬	汁

柠檬汁

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kəʊld] , [ˌʌn'swiːtnd] ['æpəlˌsɔːs] ([ɔː(r)] [ləʊ] - ['kæləri] ['æpəlˌsɔːs])

2	cups	cold	,	unsweetened	applesauce	(	or	low	-	calorie	applesauce	)
2	杯子	寒冷的	,	无糖	苹果酱	(	或者	低的	-	卡路里	苹果酱	)

杯冷藏的无糖苹果酱（或低卡路里苹果酱）

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒelə'tiːn] [ɒn] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [ɪn] ['sɔːspən] [tuː; tə] ['sɒfn] .

Sprinkle	gelatine	on	cold	water	in	saucepan	to	soften	.
撒	明胶	在	寒冷的	水	在	平底锅	到	软化	.

将明胶粉撒在平底锅中的冷水中使其软化。

[pleɪs] ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] [ˌdʒelə'tiːn] [ɪz] [dɪ'zɒlvd] , [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] [tuː; tə] [θriː] ['mɪnɪts] .

Place	over	medium	heat	,	stirring	constantly	until	gelatine	is	dissolved	,	about	2	to	3	minutes	.
地方	超过	中等的	热	,	搅拌	不断地	直到	明胶	是	溶解	,	关于	2	到	3	分钟	.

用中火加热，不断搅拌，直到明胶溶解，大约2到3分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] ; [stɜː(r)] [ɪn] ['swiːtnə(r)] [ænd; ənd] [aɪs] [kjuːbz] , [ʌn'tɪl] [kjuːbz] [melt] .

Remove	from	heat	;	stir	in	sweetener	and	ice	cubes	,	until	cubes	melt	.
消除	从	热	;	搅拌	在	甜味剂	和	冰	立方体	,	直到	立方体	熔化	.

从火上移开；加入甜味剂和冰块，搅拌至冰块融化。

[stɜː(r)] [ɪn] ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] ['æpəlˌsɔːs] .

Stir	in	lemon	juice	and	applesauce	.
搅拌	在	柠檬	汁	和	苹果酱	.

加入柠檬汁和苹果酱。

[biːt] [wɪð] ['rəʊtəri] ['biːtə(r)] [ʌn'tɪl] [laɪt] .

Beat	with	rotary	beater	until	light	.
打	和	旋转	击打者	直到	光	.

用旋转式搅拌器搅打至蓬松。

[tɜːn] ['ɪntuː] ['sɜːvɪŋ] ['dɪʃɪz] .
Turn into serving dishes .
转动 进入 服务 菜肴 .

做成餐具。

[meɪks] [sɪks] [s'ɜːvɪŋz] , [dʒʌst] - ['kæləriz] [iːtʃ] !
Makes 6 servings , just 37 calories each !
制作 6 份量 , 只是 - 卡路里 每个 !

可做6份，每份仅含37卡路里!

['fʊtnoʊt]
FOOTNOTES
脚注

脚注

[[wʌn]] [juːz] ['eni] ['fleɪvə(r)] [fruːt] [dʒuːs] , [ə'dʒʌstɪŋ] ['ʃʊgə(r)] [tuː; tə] [teɪst] .
[1] Use any flavor fruit juice , adjusting sugar to taste .
[1] 使用 任何 味道 水果 汁 , 调整 糖 到 品尝 .

[1]使用任何口味的果汁，根据口味调整糖的用量。

[æn; ən] ['enzaɪm] [ɪn] [freʃ] [ɔː(r)]['frəʊz(ə)n]['paɪnæp(ə)l][dʒuːs] [prɪ'vents] ['setɪŋ] .
An enzyme in fresh or frozen pineapple juice prevents setting .
一个 酶 在 新鲜的 或者 冷冻 菠萝 汁 阻止 环境 .

新鲜或冷冻菠萝汁中的一种酶会阻止菠萝汁凝固。

[kʊk] [ðiːz] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] [bɪ'fɔː(r)]['juːzɪŋ] [wɪð] [ˌdʒelə'tiːn] .
Cook these 2 minutes before using with gelatine .
厨师 这些 2 分钟 前 使用 和 明胶 .

使用前先将这些食材煮2分钟，再与明胶一起使用。

([ðɪs] [wɪl] ['leŋθən] ['setɪŋ] [taɪm] [ɒv; əv] [kwɪk] [fruːt] [dʒel] .)
(This will lengthen setting time of Quick Fruit Gel .)
(这 将要 加长 环境 时间 的 快的 水果 凝胶 .)

（这将延长速溶果胶的凝固时间。）

[[ˌtuː'tuː]] ['ʌðə(r)] [dɪ'lɪʃəs] ['fleɪvə(r)] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] : [kəʊld] ['kɒfi] [ænd; ənd] ['tʃɒklət] [aɪs] [kriːm] ,
[2] Other delicious flavor combinations : cold coffee and chocolate ice cream ,
[2] 其他 可口的 味道 组合 : 寒冷的 咖啡 和 巧克力 冰 奶油 ,
['eɪprɪkɒt]['nektə(r)][ænd; ənd] [piːtʃ] [aɪs] [kriːm] ,
apricot nectar and peach ice cream ,
杏 花蜜 和 桃 冰 奶油 ,

[2]其他美味口味组合：冰咖啡配巧克力冰淇淋，杏汁配桃子冰淇淋，

['ɒrɪndʒ] [dʒuːs][ænd; ənd][bə'nɑːnə][aɪs] [kriːm] .
orange juice and banana ice cream .
橙子 汁 和 香蕉 冰 奶油 .

橙汁和香蕉冰淇淋。

[[θriː]] [mɔː(r)] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] [fɔː(r); fə(r)]['frəʊz(ə)n] - [suːp] ['kæsəˌrəʊlz] : [njuː] ['ɪŋglənd] [staɪl] [klæm]
[3] More combinations for frozen - soup casseroles : New England style clam
[3] 更多的 组合 为了 冷冻 - 汤 砂锅菜 : 新的 英格兰 风格 蛤
['tʃaʊdə(r)] [wɪð] ['sæmən] , ['tjuːnə][ɔː(r)]['ʌðə(r)] [kʊkt] [fɪʃ] ,
chowder with salmon , tuna or other cooked fish ,
浓汤 和 三文鱼 , 金枪鱼 或者 其他 煮熟 鱼 ,

[3]更多冷冻汤砂锅菜组合：新英格兰风味蛤蜊浓汤配鲑鱼、金枪鱼或其他熟鱼，

['kjuːkʌmbə(r)] , ['rædɪʃɪz] , ['seləri] ; [griːn] [piː] [wɪð] [hæm] [suːp] [wɪð] [hæm][ɔː(r)][bə'ləʊnjə; bə'lɒnjə] ,
cucumber , radishes , celery ; green pea with ham soup with ham or bologna ,
黄瓜 , 萝卜 , 芹菜 ; 绿色的 豌豆 和 火腿 汤 和 火腿 或者 博洛尼亚 ,
[krɪsp] ['pepə(r)] ;
crisp pepper ;
脆 胡椒 ;

黄瓜、萝卜、芹菜；青豆火腿汤配火腿或博洛尼亚香肠、脆甜椒；

[kriːm] [ɒv; əv] [ʃrɪmp] [suːp] [wɪð] ['eni] ['siːfuːd] , [slaɪst] ['ɒlɪvz] , ['slivə] ['ɑːməndz] .

cream	**of**	**shrimp**	**soup**	**with**	**any**	**seafood**	**,**	**sliced**	**olives**	**,**	**slivered**	**almonds**	**.**
奶油	的	虾	汤	和	任何	海鲜	,	切片	橄榄	,	切片	杏仁	.

鲜虾奶油汤（可搭配任何海鲜）、切片橄榄、杏仁片。

[[fɔːr]] [ɔː(r)][juːz] ['tɜːki] , [pɔːk] , [viːl] , [biːf] , [ʃrɪmp] , [kræb] [miːt] , ['tjuːnə] .

[	**4**	**]**	**Or**	**use**	**turkey**	**,**	**pork**	**,**	**veal**	**,**	**beef**	**,**	**shrimp**	**,**	**crab**	**meat**	**,**	**tuna**	**.**
[	4	]	或者	使用	火鸡	,	猪肉	,	小牛肉	,	牛肉	,	虾	,	螃蟹	肉	,	金枪鱼	.

[4]或者使用火鸡肉、猪肉、小牛肉、牛肉、虾、蟹肉、金枪鱼。

[[faɪv]] [juːz] ['eni] [ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [rɔː] ['vedʒtəb(ə)lz] [ðæt] ['flætəz] [ðə; ði]['fleɪvə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][meɪn] [ɪn'griːdiənt] :

[	**5**	**]**	**Use**	**any**	**combination**	**of**	**raw**	**vegetables**	**that**	**flatters**	**the**	**flavor**	**of**	**the**	**main**	**ingredient**	**:**
[	5	]	使用	任何	组合	的	生的	蔬菜	那	奉承者	这	味道	的	这	主要的	成分	:

[5]使用任何能衬托主料风味的生蔬菜组合：

[greɪps] [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['tʃɪkɪn] ; ['kæbɪdʒ] , ['ʌnjən][ænd; ənd] ['pɪklz] [fɔː(r); fə(r)] [hæm] ; [stʌft] ['ɒlɪvz] ,

grapes	**and**	**green**	**pepper**	**for**	**chicken**	**;**	**cabbage**	**,**	**onion**	**and**	**pickles**	**for**	**ham**	**;**	**stuffed**	**olives**	**,**
葡萄	和	绿色的	胡椒	为了	鸡	;	卷心菜	,	洋葱	和	泡菜	为了	火腿	;	填充	橄榄	,

鸡肉配葡萄和青椒；火腿配卷心菜、洋葱和腌黄瓜；酿橄榄，

['seləri] [ænd; ənd] [tʃaɪvz] [fɔː(r); fə(r)] [egz] .

celery	**and**	**chives**	**for**	**eggs**	**.**
芹菜	和	细香葱	为了	鸡蛋	.

芹菜和细香葱配鸡蛋。

[doʊnt] [fə'get] [ˌævə'kɑːdəʊ] , ['æplz] , ['kjuːkʌmbəz] , ['rædɪʃɪz] [wɪð] ['ʌðə(r)] [miːts] .

Don't	**forget**	**avocado**	**,**	**apples**	**,**	**cucumbers**	**,**	**radishes**	**with**	**other**	**meats**	**.**
不	忘记	牛油果	,	苹果	,	黄瓜	,	萝卜	和	其他	肉类	.

别忘了搭配牛油果、苹果、黄瓜、萝卜以及其他肉类。

[[sɪks]] [juːz] ['eni] ['fleɪvə(r)] [fruːt] [dʒuːs] , [ə'dʒʌstɪŋ] ['ʃʊgə(r)][tuː; tə] [teɪst] .

[	**6**	**]**	**Use**	**any**	**flavor**	**fruit**	**juice**	**,**	**adjusting**	**sugar**	**to**	**taste**	**.**
[	6	]	使用	任何	味道	水果	汁	,	调整	糖	到	品尝	.

[6]使用任何口味的果汁，根据口味调整糖的用量。

[duː; də] [nɒt] [juːz] ['frəʊz(ə)n] ['paɪnæp(ə)l] [dʒuːs] [ɔː(r)] [ˌʌn'kʊkt] ['paɪnæp(ə)l] [wɪð] [fruːts] .

Do	**not**	**use**	**frozen**	**pineapple**	**juice**	**or**	**uncooked**	**pineapple**	**with**	**fruits**	**.**
做	不是	使用	冷冻	菠萝	汁	或者	生	菠萝	和	水果	.

不要将冷冻菠萝汁或生菠萝与水果一起使用。

[siː] ['fʊtnəʊt] , [peɪdʒ][sɪks] .

See	**footnote**	**,**	**page**	**6**	**.**
看	脚注	,	页	6	.

参见第 6 页脚注。

[['sɛvən]] ['sʌbstɪtjuːt] ['ʌðə(r)] [fruːt] ['nektə] , [juːz]['frəʊz(ə)n] [mɪkst] [fruːts] ([nəʊ]['paɪnæp(ə)l]) [ɔː(r)] ['beriz] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] .

[	**7**	**]**	**Substitute**	**other**	**fruit**	**nectars**	**,**	**use**	**frozen**	**mixed**	**fruits**	**(**	**no**	**pineapple**	**)**	**or**	**berries**	**for**	**a**	**change**	**.**
[	7	]	代替	其他	水果	花蜜	,	使用	冷冻	混合	水果	(	不	菠萝	)	或者	浆果	为了	一个	改变	.

[7]换用其他果汁，或者用冷冻混合水果（不含菠萝）或浆果。

[[eit]] ['sʌbstɪtju:t] [ˌtu:'tu:] [ˌtændʒə'ri:n] [ɔ:(r)][wʌn]['æp(ə)l][fɔ:(r); fə(r)] ['ɒrɪndʒ] ; [ɔ:(r)][ˌeɪ di: 'di:] ¼ [kʌp]

[	8	]	Substitute	2	tangerines	or	1	apple	for	orange	;	or	add	¼	cup
[	8	]	代替	2	橘子	或者	1	苹果	为了	橙子	;	或者	添加	¼	杯子

[tʃɒpt] [nʌts] .

chopped	nuts	.
切碎	坚果	.

[8]可以用 2 个橘子或 1 个苹果代替橙子；或者加入 ¼ 杯切碎的坚果。

[[naɪn]] ['eni] ['fleɪvə(r)] [ɪk'sept] ['paɪnæp(ə)l] .

[	9	]	Any	flavor	except	pineapple	.
[	9	]	任何	味道	除了	菠萝	.

[9]除菠萝味以外的任何口味。

[tɜ:n] [ðə; ði][peɪdʒ]

TURN	THE	PAGE
转动	这	页

翻页

. . . [tu:; tə] [lɜ:n] [ðə; ði] [nɒks] ['si:krət]

.	.	.	to	learn	the	Knox	secret
.	.	.	到	学习	这	诺克斯	秘密

.....去了解诺克斯的秘密

[ɒv; əv] [meɪn'teɪnɪŋ] [jɔ:(r); jə(r)]['daɪət] ['hæpɪli] ! -

of	maintaining	your	diet	happily	!	16
的	保持	你的	饮食	快乐地	!	-

快乐地保持你的饮食习惯！16

[haʊ] [tu:; tə][bi:; bi][ə; eɪ] ['hæpi] ['daɪətə(r)]

how	to	be	a	happy	dieter
如何	到	是	一个	快乐的	节食者

如何成为一名快乐的节食者

[fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ]['prəʊti:n] [pɪk] - [ʌp] [ðæt] [helps] [jɔ:(r); jə(r)] ['daɪətɪŋ] [wɪl] ['paʊə(r)] , [meɪk] [ðə; ði] [nɒks]

For	a	protein	pick	-	up	that	helps	your	dieting	will	power	,	make	the	KNOX
为了	一个	蛋白质	挑选	-	向上	那	帮助	你的	节食	将要	力量	,	制作	这	诺克斯

[drɪŋk] [wɪð] [dʒu:s] ,

DRINK	with	juice	,
喝	和	汁	,

想要补充蛋白质，增强节食意志力，可以用果汁制作诺克斯饮品。

['bu:jɒn; 'bu:jõ] , [skɪm] [mɪlk] [ɔ:(r)]['wɔ:tə(r)] , [ænd; ənd] [drɪŋk] [ə'baʊt] [wʌn][hɑ:f]['aʊə(r)][bɪ'fɔ:(r)] [mi:lz] .

bouillon	,	skim	milk	or	water	,	and	drink	about	one	half	hour	before	meals	.
肉汤	,	撇去	牛奶	或者	水	,	和	喝	关于	一	一半	小时	前	餐	.

肉汤、脱脂牛奶或水，在饭前约半小时饮用。

[jʊl] [i:t] [ðə; ði] [fu:dz] [ju:; jʊ][laɪk] [ə'lɒŋ] [wɪð] [ðə; ði]['fæməli] ,

You'll	eat	the	foods	you	like	along	with	the	family	,
你会	吃	这	食物	你	喜欢	沿着	和	这	家庭	,

你会和家人一起吃你喜欢吃的食物。

[bʌt; bət] [wɪð] [nɒks] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði] [edʒ] [ɒf] [jɔ:(r); jə(r)]['hʌŋgə(r)] , [jʊl] [i:t] [les] [ænd; ənd][laɪk][ˌaɪ 'ti:] .

but	with	Knox	taking	the	edge	off	your	hunger	,	you'll	eat	less	and	like	it	.
但	和	诺克斯	采取	这	边缘	离开	你的	饥饿	,	你会	吃	较少的	和	喜欢	它	.

但是有了 Knox 来缓解你的饥饿感，你会吃得更少，而且会更喜欢吃。

[neɪl] ['bju:ti]

nail	beauty
指甲	美丽

美甲

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] ['prɒbləm] [neɪlz] ,
If **you** **have** **problem** **nails** **,**
如果 你 有 问题 指甲 ,

如果你有指甲问题，

[juː; jʊ][kæn; kən] [pruːv] [fɔː(r); fə(r)] [jɔː'self] [wɒt] ['medɪk(ə)l] [tests] [hæv; həv] [ʃəʊn] . . . [ə; eɪ] ['deɪli]
you **can** **prove** **for** **yourself** **what** **medical** **tests** **have** **shown** **.** **.** **.** **a** **daily**
你 能 证明 为了 你自己 什么 医疗的 测试 有 所示 . . . 一个 日常的
['sʌplɪmənt] [ɒv; əv][wʌn] ['envələʊp] [ɒv; əv] [nɒks] [hæz; həz] [biːn] [ɪ'fektɪv] [ɪn] [kə'rektɪŋ] ['sɛvən] [aʊt]
supplement **of** **1** **envelope** **of** **Knox** **has** **been** **effective** **in** **correcting** **7** **out**
补充 的 1 信封 的 诺克斯 有 到过 有效的 在 纠正 7 出去
[ɒv; əv] - [keɪsɪz] [ɒv; əv] ['brɪt(ə)l] ,
of **10** **cases** **of** **brittle** **,**
的 - 案例 的 脆 ,

你可以自己验证医学测试的结果……每天服用一包诺克斯补充剂，可以有效纠正十分之七的脆性牙龈疾病病例。

['splɪtɪŋ] [neɪlz] !
splitting **nails** **!**
分裂 指甲 !

指甲裂开了！

[drɪŋk] [ðə; ðɪ] [nɒks] [drɪŋk] ['deɪli] , ['meɪkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [wɪð] [fruːt] [dʒuːs] , ['vedʒtəb(ə)l] [dʒuːs] , ['buːjɒn; 'buːjõ]
Drink **the** **KNOX** **DRINK** **daily** **,** **making** **it** **with** **fruit** **juice** **,** **vegetable** **juice** **,** **bouillon**
喝 这 诺克斯 喝 日常的 , 制作 它 和 水果 汁 , 蔬菜 汁 , 肉汤
[ɔː(r)] ['wɔːtə(r)] ,
or **water** **,**
或者 水 ,

每天饮用诺克斯饮品，可用果汁、蔬菜汁、肉汤或水冲泡。

[ɔː(r)] [ɪn'dʒɔɪ] [jɔː(r); jə(r)] ['deɪli] ['envələʊp] [ɒv; əv] [nɒks] [ɪn] [ðə; ðɪ] [njuː] [dɪ'lɪʃəs] [fʌn] - [tuː; tə] - [iːt] [fruːt]
or **enjoy** **your** **daily** **envelope** **of** **Knox** **in** **the** **new** **delicious** **fun** **-** **to** **-** **eat** **fruit**
或者 享受 你的 日常的 信封 的 诺克斯 在 这 新的 可口的 乐趣 - 到 - 吃 水果
[bɑː(r)] [fɔːm] [ɒn] [peɪdʒ] - .
bar **form** **on** **page** **14** **.**
酒吧 形式 在 页 - .

或者，您也可以在第 14 页享用全新美味有趣的 Knox 水果棒形式的每日一包 Knox。

[ðə; ðɪ] [nɒks] [drɪŋk]
the **KNOX** **drink**
这 诺克斯 喝

诺克斯饮料

[fɪl] [ə; eɪ] [glɑːs] [wɪð] [ə'baʊt] [wʌn] [kʌp] [ɒv; əv] [fruːt] [ɔː(r)] ['vedʒtəb(ə)l] [dʒuːs] , [mɪlk] [ɔː(r)] ['wɔːtə(r)] .
Fill **a** **glass** **with** **about** **1** **cup** **of** **fruit** **or** **vegetable** **juice** **,** **milk** **or** **water** **.**
充满 一个 玻璃 和 关于 1 杯子 的 水果 或者 蔬菜 汁 , 牛奶 或者 水 .

将一杯水果或蔬菜汁、牛奶或水倒入杯中。

[pɔː(r)] [ɪn] [wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn] , [wɪsk] ['laɪtli] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔːk] [fɔː(r); fə(r)]
Pour **in** **1** **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine** **,** **whisking** **lightly** **with** **a** **fork** **for**
倒 在 1 信封 诺克斯 无味 明胶 , 搅拌 轻轻 和 一个 叉 为了
[smuːð] [dɪ'spɜːs(ə)l] [ɒv; əv] [ˌdʒelə'tiːn] .
smooth **dispersal** **of** **gelatine** **.**
光滑的 扩散 的 明胶 .

倒入 1 包诺克斯无味明胶，用叉子轻轻搅拌，使明胶均匀分散。

[drɪŋk] [æt; ət] [wʌns] .
Drink **at** **once** **.**
喝 在 一次 .

立即喝下。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][hɒt] [nɒks] [drɪŋk] , ['sprɪŋk(ə)l][wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ɒn] ¼ [kʌp][kəʊld]['wɔːtə(r)] .

For	a	hot	Knox	Drink	,	sprinkle	1	envelope	Knox	on	¼	cup	cold	water	.
为了	一个	热的	诺克斯	喝	,	撒	1	信封	诺克斯	在	¼	杯子	寒冷的	水	.

要制作热的诺克斯饮料，将 1 包诺克斯粉撒在 ¼ 杯冷水中。

[ˌeɪ diː 'diː] ¾ [kʌp] [hɒt] [brɒθ] ([ɔː(r)][wʌn]['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːb][ænd; ənd] ¾ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]) .

Add	¾	cup	hot	broth	(	or	1	bouillon	cube	and	¾	cup	boiling	water	)	.
添加	¾	杯子	热的	肉汤	(	或者	1	肉汤	立方体	和	¾	杯子	沸腾	水	)	.

加入 ¾ 杯热肉汤（或 1 块肉汤块和 ¾ 杯沸水）。

[stɜː(r)][ʌn'tɪl][ˌdʒelə'tiːn][ænd; ənd]['buːjɒn; 'buːjõ][ɑː(r); ə(r)] [dɪ'zɒlvd] .

Stir	until	gelatine	and	bouillon	are	dissolved	.
搅拌	直到	明胶	和	肉汤	是	溶解	.

搅拌至明胶和肉汤完全溶解。

[-] [nəʊts]

Transcriber's	Notes
转录员的	笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ][fjuː]['taipəus] .

Silently	corrected	a	few	typos	.
默默	已更正	一个	很少	拼写错误	.

默默地改正了几处拼写错误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['iːbuk] [ɪz]['pʌblɪk] -
[də'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .

Retained	publication	information	from	the	printed	edition	:	this	eBook	is	public	-
保留	发布	信息	从	这	打印	版	:	这	电子书	是	民众	-

domain	in	the	country	of	publication	.
领域	在	这	国家	的	发布	.

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .

In	the	text	versions	only	,	text	in	italics	is	delimited	by	_	underscores	_	.
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神